

Semana 1

11 a 15 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	Prato	Empadão de legumes e lentilhas	1504,6	359,5	1	0,5	70	9,2	15,8	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz	2151,1	514,4	7,4	1,2	90,1	2,5	19,2	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e milho	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e tomate	90	21,6	0,3	0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	Salada	Tomate, milho e pimento	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7	5	10,6	0,2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	397,4	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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 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

18 a 22 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
	Prato	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	2954,4	706,4	7	1,2	124,6	8,2	32,6	0,3
	Salada	Alface, cebola tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
	Prato	Salada de batata, brócolos e cenoura	1114,8	266,4	0,5	0,1	54,9	6	9,1	0,2
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	268	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura	1607,1	384,1	4,8	0,8	64	5,7	19,6	0,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão verde	497	118,8	3,4	0,5	14,5	2,3	7,4	0
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Sopa da horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,6	9,9	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	86,5	20,6	0,2	0	3,6	3,2	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao 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 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 3

25 a 29 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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 espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	2224,4	531,6	4,2	0,4	96,8	9,1	24,2	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	621,6	148,6	7	1,2	13,9	7,4	8	0,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 couve flor	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	514,6	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	9,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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

2 a 6 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Esparguete vegetariano à Bolonhesa	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3
	Salada	Alface, milho e pepino	208,9	50,1	0,8	0	8	0,9	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 nabiças	994,4	237,9	5,2	0,7	36,1	5,3	10,8	0,2
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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 branca	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Feijoada vegetariana								
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão	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	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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, 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

9 a 13 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,3	24,9	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
	Prato	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1719,8	411	3,9	0,7	79,2	3,9	12,7	0,1
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,5	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	514,6	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	1501,1	358,7	5	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	288,8	69	3,4	0,5	6,9	5,8	3	0,2
	Prato	Chili vegetariano com arroz branco								
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 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 6

16 a 20 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho	1301,8	311,2	7	1	54,2	2,1	6,5	0,1
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 e cenoura	582	139,2	3,6	0,6	19,9	5,3	6,5	0,2
	Prato	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico	2299,8	549,6	4,9	0,9	99,3	11,1	24,7	0,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	Prato	Esparguete com mistura de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	80,9	19,3	0,2	0	3,3	2,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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	Agrião	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	1355,1	323,9	7,4	0,9	46,8	7,6	16,8	0,2
	Salada	Couve-de bruxelas, milho e tomate	273,7	65,6	1,3	0,1	10,5	3	6,9	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 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 7

23 a 27 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate	1218,7	479,5	7,6	1,1	82,3	5,6	18,5	0,3
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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 legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	2041,2	487,8	8,1	1,1	79,2	5,8	22,4	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)	2219,8	530,5	7,6	1	88,6	10,1	24,8	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1232,2	294,5	3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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, 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

30 de outubro a 3 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Legumes com ervilhas	582,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Empadão de legumes	1187,8	283,9	0,9	0,5	58,1	8,9	9,5	0,3
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	97,7	23,4	0,3	0	4,2	3,7	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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									
	Prato	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão	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	Camponesa	847	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	Salada	Milho, pepino e tomate	228,9	54,9	0,9	0,1	9,5	2,4	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	397,4	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 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 9

6 a 10 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura								
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
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-verde								
	Prato	Massa espiral com legumes salteados								
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
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	Lavrador								
	Prato	Feijoada de cogumelos com arroz branco								
	Salada	Alface, cenoura e miho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura								
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	Sopa de tomate								
	Prato	Esparguete vegetariano à Bolonhesa								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
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	Nabiças								
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
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 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 10

13 a 17 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo) com massa fusilli	1615,6	386,1	5,1	0,8	67,4	9,2	16,2	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	1414,3	338	3,5	0,5	60,6	5	14,3	0,3
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	621,6	148,6	7	1,2	13,9	7,4	8	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com feijão-verde	989,3	236,4	5,2	0,7	36,4	5,4	10,4	0,1
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	514,6	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	498,1	119,1	3,9	0,7	13,5	2,6	7,4	0,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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

20 a 24 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1704,2	407,3	2,4	0,5	72,8	8,4	22	0,2
	Salada	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	1206,2	288,2	6,7	1	49,9	2,6	5,9	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,8	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1508,9	360,6	3,4	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli	2430,6	580,9	8,5	1,1	98,3	5	25	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	72,4	19,7	0,1	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Feijoada vegetariana								
	Salada	Alface, milho e pimento	206,3	49,5	0,8	0	0,9	8,1	0,9	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 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 12

27 de novembro a 1 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9	6,6	1	49,5	1,4	6	0,1
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Portuguesa	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Prato	Salada de verão ( feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	1495,6	357,4	0,7	0,2	60,8	8,2	15,3	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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	Juliana de legumes	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	Rancho vegetariano	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25	0,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão	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

4 a 8 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais	589,1	140,8	3,6	0,5	20,2	6,4	6,8	0,2
	Prato	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	1114,8	266,4	0,5	0,1	54,9	6	9,1	0,2
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 branco com espinafres	890,2	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Estufado de cogumelos com massa macarronete e jardineira de legumes	621,6	148,6	7	1,2	13,9	7,4	8	0,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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 com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Cenoura com couve ripada	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	9,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	<b>FERIADO</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão	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 14

11 a 15 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Esparguete vegetariano	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 cubinhos de cenoura e nabo	949,1	226,8	5,1	0,6	34,8	4,2	9,6	0,2
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	1914	457,7	4	0,7	82,6	8,4	20,7	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Grelos	452,4	108,3	3,3	0,5	16,3	4,8	3,1	0,2
	Prato	Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1250,4	298,9	6,8	1	51,5	1,1	6,5	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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 brócolos com feijão branco	899	215,1	3,9	0,6	32,4	4,6	11,8	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1232,2	294,5	3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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.