

1ª Semana 02/01/2017 a 06/01/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	Prato e Vegetais	973	232	5,9	0,9	35,8	8,3	0,8	0,4
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	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	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	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)
Quinta-Feira	Sopa	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	Prato e Vegetais	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
	Sobremesa	389	92	0	0	23	0	0	4,6
	Pão	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)
Sexta-Feira	Sopa	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
	Prato e Vegetais	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

2ªSemana 09/01/2017 a 13/01/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca com batata	1005	240	10,7					1,1
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa	211	50	0,5	3,4	20,2	15,3	0,9	11,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Peixe-prata gratinado com arroz de açafrão	896	214	6,5	1,3	25,3	12,8	0,4	0,4
		Pimento, tomate e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Frango assado com fusilli tricolor	802	192	3,9	0,7	24,6	13,7	0,4	0,3
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora e couve flor	580	138	8,6	1,3	12,7	2,3	0,7	2,2
	Prato e Vegetais	Salada quente de atum com batata, ervilhas e milho	528	126	4,9	0,5	13,5	6,6	0,4	1,1
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Rancho (vaca, porco, macarronete, grão e couve)	1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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 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.

3ª Semana 16/01/2017 a 20/01/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
		Ervilhas, beterraba e Feijão Verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Perú estufado com macarrão polvilhado com ervas aromáticas	809	192	4,4	0,9	22,7	14,9	0,4	1,5
		Repolho, couve roxa e maçã								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
	Prato e Vegetais	Abrótea gratinada em molho tomate com arroz branco	659	157	2,5	0,4	22,4	10,5	0,3	0,5
		Cenoura, couve em juliana e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
	Prato e Vegetais	Ovos mexidos com chouriço e cogumelos, acompanha com massa espiral salteada com ervas aromáticas	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Milho, cenoura, tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ maçã assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura								
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala (conserva) com batata	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
		Cenoura, milho e feijão verde	389	92	0	0	23	0	0	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

4ª Semana 23/01/2017 a 27/01/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
		Repolho, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
	Prato e Vegetais	Pescada assada com molho tomate e puré de batata	645	154	0,4	0,1	26,2	10,6	0,4	0,6
		Couve roxa, ervilha e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2
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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
		Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite-creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
		Alface, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

5ª Semana 30/01/2017 a 03/02/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Arroz de peixe (pescada e salmão)	729	174	3,3	0,5	25,8	9,6	0,4	0,5
		Alface, tomate e milho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Perú estufado com esparguete	831	199	7,4	2	17,7	14,8	0,3	1,1
		Alface, couve roxa e cenoura								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Solha no forno com arroz de tomate	645	154	0,4	0,1	26,2	10,6	0,4	0,6
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Rancho (vaca, porco, macarronete e grão)	894	213	8	2,1	21,2	13,4	0,5	1,4
		Couve roxa, repolho e pepino								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco com nabiças	796	190	10,5	1,6	19,2	4,3	0,8	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Salada Russa com atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas	528	126	4,9	0,5	13,5	6,6	0,4	1,1
		Alface, beterraba e cenoura								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	980	234	1,4	0,5	48,4	6,5	0	20,4
	<b>Pão</b>	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



6ª Semana 06/02/2017 a 10/02/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com arroz de ervilhas	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3
		Ervilhas, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	391	92	0	0	23	0	0	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Frango assado com batata frita	430	103	2,4	0,4	10,4	9,6	0,2	0,9
		Beterraba, couve flor e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2
	Prato e Vegetais	Filetes de cavala (de conserva) sobre macarronete salteado em molho de tomate e oregãos	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3
		Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina vegetal	391	92	0	0	23	0	0	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de agrião com grão	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz	974	233	10	3	21,5	13,5	0,4	0,3
		Alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

7ª Semana 13/02/2017 a 17/02/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Filetes de Pescada com arroz de tomate malandrinho	757	181	3,0	0,4	26,1	11,0	0,4	0,4
		Repolho, ervilhas e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (vaca e frango, batata, cenoura e ervilha)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5
		Feijão, Cenoura e Couve Branca								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Canja de galinha	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
	Prato e Vegetais	Atum em molho de tomate e massa esparguete	463	111	2,9	0,4	14,5	6,3	1,0	1,2
		Cenoura, pepino e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Crema de ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
	Prato e Vegetais	Carne de porco com batata assada	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
		Alface, Couve Roxa, Milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com nabo	594	142	9,1	1,4	12,9	1,9	0,7	2,2
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de espinafres com arroz branco	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5
		espinafres, milho e bróculos	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce								
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

8ª Semana 20/02/2017 a 24/02/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca com molho de cogumelos e massa espiral	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7
	Prato e Vegetais	Salada de salmão com batata	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5
		Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Arroz de peru em cama de legumes	799	191	7,9	2,1	14,4	15,3	1	0,8
		Alface, Beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina vegetal	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5
	Prato e Vegetais	meia desfiada de bacalhau (com ovo, grão, batata e molho verde)	1013	242	9	0,9	24,3	15,3	0,8	1,4
		cenoura, milho e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	391	92	0	0	23	0	0	4,6
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Carnaval									
	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Feijoada carnavalesca (vaca, porco, chouriço, feijão preto, cenoura, lombarda e arroz branco)	942	224	9,7	2,8	19	14,8	0,4	0,5
		Pepino, Beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



9ª Semana 27/02/2017 a 03/03/2017

Férias carnaval

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

Férias carnaval

Terça-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

Férias carnaval

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
	Prato e Vegetais	968	230	9,3	2,9	24,1	12,1	0,3	1,4
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	Prato e Vegetais	973	232	5,9	0,9	35,8	8,3	0,8	0,4
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

10ª Semana 06/03/2017 a 10/03/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	<b>Prato</b>	Salada de atum com arroz, ervilhas e milho	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa	211	50	0,5					11,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Empadão de carne de vaca com batata	896	214	6,5	1,3	25,3	12,8	0,4	0,4
		Pimento, tomate e pepino								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Solha gratinado com arroz de cenoura	802	192	3,9	0,7	24,6	13,7	0,4	0,3
		Alface, beterraba e milho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Rancho (vaca, porco, macarronete, grão e couve)	1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Maçã assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora e couve flor	580	138	8,6	1,3	12,7	2,3	0,7	2,2
	<b>Prato e Vegetais</b>	Bacalhau à Gomes Sá	528	126	4,9	0,5	13,5	6,6	0,4	1,1
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

11ª Semana 13/03/2017 a 17/03/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
		Ervilhas, beterraba e Feijão Verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Omolete de chouriço com arroz de cogumelos repolho, couve roxa e maçã	809	192	4,4	0,9	22,7	14,9	0,4	1,5
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
	Prato e Vegetais	Abrótea gratinada em molho tomate com arroz Cenoura, couve em juliana e pepino	659	157	2,5	0,4	22,4	10,5	0,3	0,5
		Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com macarrão polvilhado com ervas aromáticas	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Milho, cenoura, tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura									
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
	Prato e Vegetais	Peixe-prata assado com batata salteada	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
		Cenoura, milho e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

12ªSemana 20/03/2017 a 24/03/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	<b>Prato e Vegetais</b>	Filete de solha no forno/gratinado com batata cozida	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
		Repolho, milho e cenoura								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
	<b>Prato e Vegetais</b>	Strogonoff de peru com arroz branco	645	154	0,4	0,1	26,2	10,6	0,4	0,6
		Couve roxa, ervilha e cenoura								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
	<b>Prato e Vegetais</b>	Pescada assada com molho tomate e arroz	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
		Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Carne de Porco fatiada estufada com esparguete	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
		Alface, couve roxa e milho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
		Alface, cenoura e feijão verde	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	<b>Pão</b>	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

13ª Semana 27/03/2017 a 31/03/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão) com ervilhas	729	174	3,3	0,5	25,8	9,6	0,4	0,5
		Alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
	Prato e Vegetais	Perú estufado com arroz de cenoura	831	199	7,4	2	17,7	14,8	0,3	1,1
		Alface, couve roxa e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Salmão no forno com batata salteada	380	91	1,4	0,2	13,1	6	0,2	1
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Pá porco assada com arroz e legumes estufados com sultanas (cenoura, lombarda milho e sultanas)	909	217	8,8	2,6	21,9	12	0,3	1,7
		Couve roxa, repolho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim Chocolate								
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão frade com nabiças	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
	Prato e Vegetais	Salada massa tricolor com atum, ovo, cenoura e ervilhas	1031	247	9,2	0,9	248	15,3	0,7	0,3
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



14ª Semana 03/04/2017 a 07/04/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3
		Ervilhas, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina vegetal	391	92	0	0	23	0	0	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Férias da Páscoa			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Sobremesa									
	Pão									

Férias da Páscoa			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Sobremesa									
	Pão									

Férias da Páscoa			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Sobremesa									
	Pão									

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