

Semana 17/04/2017 a 21/04/2017

|               |                  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|---------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa             |  |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Prato e Vegetais |  |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Sobremesa        |  |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Pão              |  |              |             |                |           |              |            |               |
| Terça-Feira   | Sopa             |  |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Prato e Vegetais |  |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Sobremesa        |  |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Pão              |  |              |             |                |           |              |            |               |
| Quarta-Feira  | Sopa             | 652  | 155          | 9,9         | 1,5            | 14,4      | 1,9          | 4,5        | 2,3           |
|               | Prato e Vegetais | 1078   | 258          | 12          | 4              | 20,9      | 16           | 1,5        | 1             |
|               | Sobremesa        | 211  | 50           | 0,5         | 0,1            | 11,8      | 0,2          | 0          | 11,8          |
|               | Pão              | Pão de mistura<br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |              |            |               |
| Quinta-Feira  | Sopa             | 455  | 108          | 6,6         | 1              | 10,3      | 1,8          | 3          | 2,4           |
|               | Prato e Vegetais | 978  | 233          | 5,9         | 0,9            | 35,6      | 8,6          | 0,5        | 0,2           |
|               | Sobremesa        | 211  | 50           | 0,5         | 0,1            | 11,8      | 0,2          | 0          | 11,8          |
|               | Pão              | Pão de mistura<br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |              |            |               |
| Sexta-Feira   | Sopa             | 534  | 127          | 8           | 1,2            | 12        | 1,7          | 3,6        | 2,5           |
|               | Prato e Vegetais | 950  | 227          | 8,6         | 2              | 25,1      | 11           | 2          | 1,3           |
|               | Sobremesa        | 211  | 50           | 0,5         | 0,1            | 11,8      | 0,2          | 0          | 11,8          |
|               | Pão              | Pão de mistura<br>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, 8Frutas 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.

Semana 24/04/2017 a 28/04/2017

|               |                  |  | 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 | Salada quente de arroz com atum, cenoura, milho e ervilhas   | 978     | 233       | 5,9      | 0,9         | 35,6   | 8,6       | 0,5     | 0,2        |
|               |                  | Alface, beterraba e milho                                    |         |           |          |             |        |           |         |            |
|               | 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. |         |           |          |             |        |           |         |            |

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

|              |                  |  | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa             | Grão com nabijas   | 706     | 168       | 11       | 1,7         | 15,2   | 1,9       | 5       | 2,1        |
|              | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete                                 | 748     | 179       | 4        | 0,7         | 20,8   | 14,4      | 1,5     | 1,3        |
|              |                  | 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. |         |           |          |             |        |           |         |            |

|              |                  |  | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa             | Alho francês   | 527     | 126       | 7,8      | 1,2         | 11,9   | 1,9       | 3,5     | 2,6        |
|              | Prato e Vegetais | Abrótea no forno com molho tomate e arroz                    | 597     | 143       | 2,8      | 0,4         | 18,6   | 10,2      | 0,3     | 0,7        |
|              |                  | Ervilhas, feijão verde 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) | Açúcar (g) |
|-------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa             | Couve lombarda   | 618     | 147       | 9,4      | 1,4         | 13,3   | 2,3       | 4,2     | 2,1        |
|             | Prato e Vegetais | Carnes mistas estufadas (porco, vaca) com fusili             | 916     | 219       | 8        | 2,1         | 22,7   | 13,4      | 1,8     | 0,4        |
|             |                  | Alface, cenoura e milho                                      |         |           |          |             |        |           |         |            |
|             | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta      | 389     | 92        | 0        | 0           | 23     | 0         | 0       | 4,6        |
| 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 01/05/2017 a 05/05/2017

|               |  | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|--|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa   |   |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Prato e Vegetais   | Feriado   |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Sobremesa  |   |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Pão  |   |           |          |             |        |           |         |            |
| Terça-Feira   | Sopa   | 769   | 183       | 11,7     | 1,8         | 16,9   | 2,1       | 5,3     | 1,6        |
|               | Prato e Vegetais   | 839   | 200       | 6,2      | 0,4         | 21,5   | 14,2      | 0,9     | 0,8        |
|               |  | 211   | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       |
|               | Sobremesa  | 211   | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       |
| Pão           | Pão de mistura<br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |   |           |          |             |        |           |         |            |
| Quarta-Feira  | Sopa   | 828   | 198       | 11       | 1,7         | 20     | 4,3       | 0,3     | 2,2        |
|               | Prato e Vegetais   | 702   | 168       | 2,9      | 0,4         | 24,2   | 10,5      | 0,4     | 0,6        |
|               |  | 211   | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       |
|               | Sobremesa  | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida |           |          |             |        |           |         |            |
| Pão           | Pão de mistura<br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |   |           |          |             |        |           |         |            |
| Quinta-Feira  | Sopa   | 685   | 163       | 10,5     | 1,6         | 14,2   | 2,9       | 4,6     | 1,6        |
|               | Prato e Vegetais   | 897   | 214       | 5,4      | 0,8         | 32,9   | 7,9       | 0,5     | 0,5        |
|               |  | 211   | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       |
|               | Sobremesa  | Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina      |           |          |             |        |           |         |            |
| Pão           | Pão de mistura<br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |   |           |          |             |        |           |         |            |
| Sexta-Feira   | Sopa   | 667   | 159       | 8,7      | 1,3         | 16,1   | 4         | 3,9     | 2,1        |
|               | Prato e Vegetais   | 508   | 121       | 4,3      | 0,3         | 12,5   | 7,9       | 0,2     | 1,1        |
|               |  | 391   | 92        | 0        | 0           | 23     | 0         | 0       | 0          |
|               | Sobremesa  | Fruta da época (min. 3 variedades)                |           |          |             |        |           |         |            |
| Pão           | Pão de mistura<br>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, 9Alho, 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.

Semana 08/05/2017 a 12/05/2017

|               |                  |  | 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 no forno com molho de cogumelos e esparguete                      | 1044    | 249       | 9,9      | 3           | 26     | 13,5      | 1,2     | 1,6        |
|               |                  | Beterraba, cenoura e ervilha   |         |           |          |             |        |           |         |            |
|               | 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             | Legumes  | 595     | 142       | 9        | 1,4         | 13,3   | 1,8       | 4       | 2,7        |
|               | Prato e Vegetais | Pescada estufada com arroz de legumes  | 1063    | 254       | 13       | 2,3         | 23,1   | 10        | 1,6     | 0,5        |
|               |                  | espinafres, milho e brócolos   |         |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta                              | 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             | Feijão verde   | 652     | 155       | 9,9      | 1,5         | 14,4   | 1,9       | 4,5     | 2,3        |
|               | Prato e Vegetais | Rojões com batata cozida ao cubo   | 923     | 221       | 9,5      | 2,7         | 19,1   | 14,2      | 1,4     | 0,8        |
|               |                  | tomate, pepino e alface  |         |           |          |             |        |           |         |            |
|               | 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             | Portuguesa   | 600     | 143       | 9        | 1,4         | 13,3   | 2         | 4,1     | 2,5        |
|               | Prato e Vegetais | Salada de massa fusilli com salmão lascado, brócolos, cenoura, milho e queijo ralado | 1016    | 243       | 11,5     | 2,1         | 23,4   | 10,7      | 0,3     | 1,1        |
|               |                  | Alface, beterraba e couve roxa   |         |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 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   | Sopa             | Legumes  | 595     | 142       | 9        | 1,4         | 13,3   | 1,8       | 4       | 2,7        |
|               | Prato e Vegetais | Peru estufado com arroz branco   | 897     | 214       | 7,9      | 2,1         | 22,4   | 12,6      | 0,5     | 0,5        |
|               |                  | cenoura, couve branca 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.                         |         |           |          |             |        |           |         |            |

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, 9Alho, 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.

Semana 15/05/2017 a 19/05/2017

|               |                  |  | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|---------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa             | Couve branca   | 550        | 131          | 8,2         | 1,2            | 12        | 2,1          | 3,7        | 2,1           |
|               | Prato e Vegetais | Empadão de cavala com crosta de ovo e ervas aromáticas       | 924        | 221          | 5,2         | 0,5            | 36,1      | 6,5          | 1,4        | 1,2           |
|               |                  | Feijão verde, pimento 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             | Juliana  | 595        | 142          | 9           | 1,4            | 13,3      | 1,8          | 4          | 2,7           |
|               | Prato e Vegetais | Bife de frango de tomatada com esparguete                    | 794        | 190          | 4,3         | 0,8            | 22        | 15,1         | 1,6        | 1,3           |
|               |                  | Cenoura, 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 aos funcionários. |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Quarta-Feira  | Sopa             | Lavrador   | 682        | 163          | 7,4         | 1,1            | 18,7      | 5,2          | 3,2        | 1,8           |
|               | Prato e Vegetais | Pescada estufada c/ arroz de legumes                         | 710        | 170          | 3,1         | 0,5            | 24,2      | 10,6         | 1,6        | 0,6           |
|               |                  | Cenoura, couve roxa e ervilha                                |            |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina                | 389        | 92           | 0           | 0              | 23        | 0            | 0          | 4,6           |
| Pão           | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Quinta-Feira  | Sopa             | Creme de alho francês com cenoura                            | 782        | 186          | 12,2        | 1,9            | 16,8      | 2,1          | 5,5        | 2,2           |
|               | Prato e Vegetais | Febras estufadas com fusili                                  | 871        | 209          | 8,8         | 1,1            | 20,9      | 9,8          | 1,7        | 1             |
|               |                  | Beterraba, repolho 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. |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Sexta-Feira   | Sopa             | Couve lombarda   | 618        | 147          | 9,4         | 1,4            | 13,3      | 2,3          | 4,2        | 2,1           |
|               | Prato e Vegetais | Solha gratinada com batata salteada                          | 916        | 219          | 8           | 2,1            | 22,7      | 13,4         | 1,8        | 0,4           |
|               |                  | Cenoura, milho e feijão verde                                |            |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 389        | 92           | 0           | 0              | 23        | 0            | 0          | 4,6           |
| 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 22/05/2017 a 26/05/2017

|               |                  |  |      |     |      |     |      |      |     |      |
|---------------|------------------|--|------|-----|------|-----|------|------|-----|------|
| Segunda-Feira | Sopa             | Macedónia de legumes   | 533  | 127 | 8    | 1,2 | 12,1 | 1,7  | 3,5 | 2,6  |
|               | Prato e Vegetais | Rolo de carne fatiado com cenoura e massa espiral            | 1005 | 240 | 10,7 | 3,4 | 20,2 | 15,3 | 0,9 | 1,1  |
|               |                  | Cenoura, couve em juliana 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. |      |     |      |     |      |      |     |      |

|             |                  |  | 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 | Abrótea estufada com ervilhas e arroz                        | 618     | 148       | 2,7      | 0,4         | 19,4   | 10,9      | 0,3     | 0,6        |
|             |                  | couve bruxelas, pepino e tomate                              |         |           |          |             |        |           |         |            |
|             | 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) |
|--------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa             | Creme de Cenoura   | 533     | 127       | 8        | 1,2         | 12,1   | 1,7       | 3,5     | 2,6        |
|              | Prato e Vegetais | Peru assado com batata                                       | 703     | 168       | 10,7     | 2,1         | 5,9    | 11,9      | 0,3     | 0,2        |
|              |                  | 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) |
|--------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa             | Sopa de abóbora  | 534     | 127       | 8        | 1,2         | 12     | 1,7       | 3,6     | 2,5        |
|              | Prato e Vegetais | Salada de atum com arroz                                     | 892     | 205       | 9,1      | 2,3         | 24,6   | 8         | 0,8     | 0,1        |
|              |                  | Cenoura, couve em juliana e brócolos                         |         |           |          |             |        |           |         |            |
|              | 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 (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )      | 897     | 214       | 5,4      | 0,8         | 32,9   | 7,9       | 0,5     | 0,5        |
|             |                  | Repolho, cenoura e ervilhas                                  |         |           |          |             |        |           |         |            |
|             | 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. |         |           |          |             |        |           |         |            |

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

Semana 29/05/2017 a 02/06/2017

|               |                  |   | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|---------------|------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa             | Sopa de legumes   | 533        | 127          | 8           | 1,2            | 12,1      | 1,7          | 3,5        | 2,6           |
|               | Prato e Vegetais | Salada de massa tricolor com pescada, ovo e ervilhas                | 815        | 195          | 4,6         | 0,6            | 25,4      | 12           | 0,4        | 1,3           |
|               |                  | Cenoura, 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 | Carne Porco assada com batata                                       | 565        | 135          | 6,2         | 1,8            | 10,4      | 9,1          | 0,2        | 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.        |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Quarta-Feira  | Sopa             | Sopa à Portuguesa   | 576        | 137          | 8,6         | 1,3            | 12,8      | 1,9          | 3,9        | 2,5           |
|               | Prato e Vegetais | Omelete de camarão com arroz de cogumelos                           | 787        | 18,8         | 5,9         | 0,3            | 22,8      | 9,5          | 0,3        | 0,3           |
|               |                  | Cenoura, couve em juliana e pepino                                  |            |              |             |                |           |              |            |               |
|               | 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.        |            |              |             |                |           |              |            |               |
| Quinta-Feira  | Sopa             | Dia da Criança<br>Creme de Cenoura                                  | 618        | 147          | 9,4         | 1,4            | 13,3      | 2,3          | 4,2        | 2,1           |
|               | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete  | 916        | 219          | 8           | 2,1            | 22,7      | 13,4         | 1,8        | 0,4           |
|               |                  | Alface, cenoura e milho   |            |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado                          | 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             | Grão com feijão verde   | 722        | 172          | 9,5         | 1,4            | 17,9      | 3,6          | 4          | 2,3           |
|               | Prato e Vegetais | Lombos de cavala estufados com molho de tomate e massa cotovelinhos | 1037       | 248          | 7,8         | 0,6            | 28,3      | 15,2         | 0,3        | 1,3           |
|               |                  | Milho, cenoura, cebola  |            |              |             |                |           |              |            |               |
|               | 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.        |            |              |             |                |           |              |            |               |

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 05/06/2017 a 09/06/2017

|               |                  |  | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|---------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | 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<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa             | Minestrone   | 455        | 108          | 6,6         | 1              | 10,3      | 1,8          | 3          | 2,4           |
|             | Prato e Vegetais | Filetes de pescada crocantes no forno com arroz              | 978        | 233          | 5,9         | 0,9            | 35,6      | 8,6          | 0,5        | 0,2           |
|             |                  | Alface, couve roxa e ervilhas                                |            |              |             |                |           |              |            |               |
|             | 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<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | 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 massa espiral salteada com cenoura | 977        | 234          | 9,8         | 2,9            | 20,5      | 15,1         | 0,3        | 0,8           |
|              |                  | Alface, cenoura e milho  |            |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades)/arroz doce                          | 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<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | 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)                           | 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<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa             | Sopa de abóbora  | 595        | 142          | 9,3         | 1,4            | 12,6      | 1,8          | 0,7        | 2,5           |
|             | Prato e Vegetais | Stroganoff misto (Vaca e porco) com arroz                    | 973        | 232          | 10,1        | 3,1            | 20,9      | 13,9         | 0,3        | 0,2           |
|             |                  | 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. |            |              |             |                |           |              |            |               |

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



Semana 12/06/2017 a 16/06/2017

|               |                  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)   | Açúcar<br>(g) |               |
|---------------|------------------|--|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa             | Cenoura  | 533          | 127          | 8              | 1,2            | 12,1         | 1,7          | 3,5           | 2,6           |
|               | Prato e Vegetais | Salada quente de arroz com atum, cenoura, milho e ervilhas   | 978          | 233          | 5,9            | 0,9            | 35,6         | 8,6          | 0,5           | 0,2           |
|               |                  | Alface, tomate e cenoura                                     |              |              |                |                |              |              |               |               |
|               | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) / pudim de chocolate      | 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 | Frango assado com esparguete                                 | 748          | 179          | 4              | 0,7            | 20,8         | 14,4         | 1,5           | 1,3           |
|               |                  | 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             | Alho francês   | 527          | 126          | 7,8            | 1,2            | 11,9         | 1,9          | 3,5           | 2,6           |
|               | Prato e Vegetais | Abrótea estufada com molho tomate e arroz                    | 597          | 143          | 2,8            | 0,4            | 18,6         | 10,2         | 0,3           | 0,7           |
|               |                  | Ervilhas, feijão verde 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. |              |              |                |                |              |              |               |               |
| Quinta-Feira  | Feriado          |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)    | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)    | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)    | Açúcar<br>(g) |
|               | Sopa             |  |              |              |                |                |              |              |               |               |
|               | Prato e Vegetais |  |              |              |                |                |              |              |               |               |
|               | Sobremesa        |  |              |              |                |                |              |              |               |               |
|               | Pão              |  |              |              |                |                |              |              |               |               |
| Sexta-Feira   | Sopa             | Feijão branco com espinafres                                 | 618          | 147          | 9,4            | 1,4            | 13,3         | 2,3          | 4,2           | 2,1           |
|               | Prato e Vegetais | Peixe prata estufado com molho tomate e puré de batata       | 599          | 143          | 6,5            | 1,7            | 7,9          | 13           | 0,5           | 0,8           |
|               |                  | Tomate, cenoura e beterraba                                  |              |              |                |                |              |              |               |               |
|               | 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.

Semana 19/06/2017 a 23/06/2017

|               |                  |  | 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                      | 211  | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       |
|               | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina | 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             | Caldo-verde  | 1295   | 309       | 24,2     | 5,9         | 16,6   | 5,5       | 1,7     | 0,5        |
|             | Prato e Vegetais | Filetes de pescada dourados com salada de batata, feijão frade e molho verde | 670  | 160       | 5,6      | 0,7         | 16,6   | 10,1      | 0,3     | 0,9        |
|             |                  | Alface, cenoura e feijão verde   |  |           |          |             |        |           |         |            |
|             | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme                             | 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) |
|--------------|------------------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa             | Grão com feijão-verde                            | 807  | 192       | 11       | 1,7         | 19,1   | 3,8       | 0,7     | 2,3        |
|              | Prato e Vegetais | Panados de porco com arroz de feijão malandrinho | 988  | 236       | 8,2      | 1,5         | 24,3   | 15,5      | 0,3     | 0,3        |
|              |                  | 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) |
|--------------|------------------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa             | Creme de Legumes                   | 533  | 127       | 8        | 1,2         | 12,1   | 1,7       | 3,5     | 2,6        |
|              | Prato e Vegetais | Massinha de Peixe                  | 838  | 200       | 6,6      | 1,6         | 20,3   | 13,7      | 1,6     | 0,8        |
|              |                  | Milho, cenoura, cebola             |  |           |          |             |        |           |         |            |
|              | 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             | Couve lombarda                     | 618  | 147       | 9,4      | 1,4         | 13,3   | 2,3       | 4,2     | 2,1        |
|             | Prato e Vegetais | Arroz de Carnes Mistas             | 916  | 219       | 8        | 2,1         | 22,7   | 13,4      | 1,8     | 0,4        |
|             |                  | Alface, cenoura e milho            |  |           |          |             |        |           |         |            |
|             | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) | 389  | 92        | 0        | 0           | 23     | 0         | 0       | 4,6        |
|             | 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.