

Semana 1

10 a 14 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Legumes ^{6,12} à bolonesa com feijão branco e esparguete ¹ | 1756,0 | 420,0 | 5,5 | 0,9 | 67,7 | 6,0 | 22,9 | 0,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda | 979,8 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1421,1 | 339,6 | 3,7 | 0,6 | 66,5 | 2,0 | 8,1 | 0,2 |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e milho | 224,2 | 53,7 | 0,5 | 0,0 | 10,0 | 2,6 | 2,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/chouriço) | 627,6 | 150,0 | 3,2 | 0,5 | 25,2 | 3,2 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e massa espiral ¹ | 1641,6 | 392,3 | 5,2 | 0,9 | 66,9 | 5,4 | 17,9 | 0,2 |
| | Salada | Alface, tomate e cebola | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas | 1222,0 | 292,1 | 6,7 | 1,0 | 49,9 | 1,0 | 6,7 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pimento | 92,0 | 22,0 | 0,2 | 0,0 | 4,0 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 319,7/233,6 | 76,4/55,8 | 0,5/0,0 | 0,2/0,0 | 16,9/0,0 | 16,7/0,0 | 1,1/13,9 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura) | 1355,1 | 323,9 | 7,4 | 0,9 | 46,8 | 7,6 | 16,8 | 0,2 |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e milho | 214,2 | 51,3 | 0,5 | 0,0 | 8,6 | 3,7 | 3,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 2

17 a 21 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor com cenoura | 263,1 | 62,9 | 3,4 | 0,5 | 5,4 | 4,7 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | Jardineira de legumes (cenoura e ervilhas) com arroz | 1582,4 | 378,2 | 6,6 | 1,0 | 69,2 | 3,5 | 8,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate | 2005,0 | 479,5 | 7,6 | 1,1 | 82,3 | 5,6 | 18,5 | 0,3 |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e couve roxa | 133,8 | 32,0 | 0,2 | 0,0 | 5,1 | 4,6 | 2,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa da Horta | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33,0 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa e brócolos | 1299,4 | 310,6 | 3,8 | 0,6 | 53,4 | 4,8 | 12,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate | 2041,2 | 487,8 | 8,1 | 1,1 | 79,2 | 5,8 | 22,4 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e feijão verde | 121,0 | 28,9 | 0,2 | 0,1 | 5,3 | 4,4 | 1,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de brócolos | 284,6 | 68,0 | 3,7 | 0,6 | 6,0 | 5,2 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | 1137,3 | 271,8 | 3,7 | 0,6 | 50,7 | 1,8 | 7,1 | 0,1 |
| | Salada | Alface, tomate e cebola | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

24 a 28 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ de feijão frade com cogumelos ¹² | 1716,0 | 410,1 | 5,0 | 1,0 | 69,0 | 3,6 | 20,5 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Sopa de legumes | 509,8 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Empadão de arroz de legumes | 1097,7 | 262,3 | 3,4 | 0,5 | 51,3 | 3,7 | 5,4 | 0,2 |
| | Salada | Couve roxa, milho e curgete | 165,4 | 39,6 | 0,5 | 0,0 | 6,7 | 1,8 | 2,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate, feijão branco e esparguete ¹ | 2080,3 | 497,5 | 5,7 | 1 | 85,5 | 6 | 23,7 | 0,2 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | 847,0 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| | Prato | Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida | 2304,1 | 550,7 | 7,2 | 0,8 | 94,9 | 7,3 | 24,0 | 0,3 |
| | Salada | Milho, alface e cenoura | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão verde | 273,6 | 65,4 | 3,5 | 0,6 | 6,6 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura | 1342,7 | 320,9 | 7,1 | 1,0 | 53,6 | 5,5 | 9,6 | 0,3 |
| | Salada | Beterraba, pepino e ervilha | 169,1 | 40,4 | 0,5 | 0,1 | 5,5 | 2,7 | 3,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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

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

Semana 4

1 a 5 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ¹ | 557,0 | 133,1 | 3,8 | 0,7 | 19,8 | 5,3 | 4,7 | 0,2 |
| | Prato | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶) | 2183,9 | 521,9 | 1,1 | 0,5 | 99,5 | 8,8 | 25,6 | 0,3 |
| | Salada | Feijão verde, cenoura e ervilha | 206,0 | 49,2 | 0,4 | 0,1 | 7,6 | 4,2 | 3,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Lavrador ¹ | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Massa esparguete ¹ com legumes salteados | 1595,8 | 381,5 | 5,3 | 0,8 | 67,5 | 8,5 | 14,5 | 0,3 |
| | Salada | Milho, couve roxa e brócolos | 204,6 | 49,0 | 0,8 | 0,1 | 6,8 | 1,7 | 3,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Nabiças | 438,9 | 104,9 | 3,3 | 0,5 | 15,4 | 4,1 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de lentilhas e cenoura | 1354,3 | 323,6 | 3,5 | 0,5 | 60,7 | 2,1 | 10,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, pimento e cenoura | 75,4 | 18 | 0,3 | 0 | 2,8 | 2,5 | 1,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Macarronete ¹ vegetariano ⁹ com ervilhas | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | FERIADO | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | 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 rijá, 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 5

8 a 12 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,2 |
| | Prato | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor) com massa fusilli ¹ | 1606,4 | 383,9 | 5,1 | 0,8 | 67,1 | 8,9 | 16,0 | 0,2 |
| | Salada | Curgete, pimento e tomate | 91,0 | 21,7 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 3,1 | 1,4 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136,0 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos) | 1483,6 | 354,6 | 7,1 | 1,0 | 58,6 | 2,2 | 12,6 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cenoura e cebola | 81,6 | 19,5 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 2,8 | 1,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas | 319,7/281,6 | 76,4/67,3 | 0,5/0,1 | 0,2/0,0 | 16,9/2,4 | 16,7/2,4 | 1,1/14,1 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ de legumes com molho de tomate | 1428,4 | 341,4 | 4,8 | 0,8 | 60,3 | 5,5 | 12,7 | 0,1 |
| | Salada | Feijão verde, brócolos e cenoura | 159,7 | 38,2 | 0,6 | 0,1 | 5,0 | 4,2 | 3,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 2019,4 | 482,6 | 7,1 | 0,8 | 81,3 | 5,7 | 21,1 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Massa ¹ de feijão vermelho e brócolos | 1664,8 | 397,9 | 5,4 | 0,9 | 64,0 | 5,5 | 21,7 | 0,2 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 6

15 a 19 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | Arroz de favas com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) | 1420,6 | 339,5 | 4,1 | 0,7 | 60,2 | 4,6 | 14,0 | 0,1 |
| | Salada | Milho, alface e cebola | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 |
| | Prato | Cogumelos ¹² e curgete no forno com massa ¹ de cenoura | 1415,6 | 338,3 | 4,9 | 0,8 | 60,5 | 5,7 | 11,6 | 0,3 |
| | Salada | Couve roxa, feijão verde e couve lombarda | 145,3 | 34,7 | 0,3 | 0,1 | 4,8 | 4,0 | 3,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda | 886,6 | 212,1 | 3,7 | 0,6 | 32,7 | 5,0 | 11,4 | 0,2 |
| | Prato | Couve estufada com cenoura e arroz branco | 1525,7 | 364,6 | 6,5 | 0,9 | 67,0 | 4,1 | 7,8 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ de tomate com feijão vermelho | 1517,6 | 362,7 | 4,9 | 0,8 | 61,7 | 4,6 | 16,5 | 0,1 |
| | Salada | Curgete, pimento e beringela | 77,4 | 18,5 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 2,3 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e batata | 2239,1 | 535,2 | 7,0 | 0,8 | 93,2 | 5,7 | 22,1 | 0,3 |
| | Salada | Alface, milho e cebola | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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

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

Semana 7

22 a 26 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 251,1 | 60,0 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 |
| | Prato | Massa espiral ¹ com legumes salteados | 1595,8 | 381,4 | 5,4 | 0,9 | 67,5 | 8,5 | 14,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 117,2 | 28,0 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,6 | 2,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de ervilhas e cenoura | 1105,6 | 264,2 | 3,4 | 0,5 | 50,9 | 2,2 | 6,0 | 0,1 |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 |
| | Prato | Legumes à espiritual com batata, feijão verde e cogumelos ¹² | 1218,8 | 291,3 | 3,4 | 0,5 | 54,8 | 5,3 | 8,8 | 0,2 |
| | Salada | Alface, pepino e cebola | 74,8 | 17,9 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 1,8 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Lavrador ¹ | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | 2157,3 | 515,6 | 8,4 | 1,1 | 83,2 | 9,7 | 25,0 | 0,2 |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e milho | 206,1 | 49,3 | 0,5 | 0,0 | 8,2 | 3,2 | 3,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato | Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com arroz de feijão verde | 1330,9 | 318,1 | 6,6 | 1,0 | 55,0 | 6,8 | 8,3 | 0,2 |
| | Salada | Alface, tomate e milho | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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 8

29 de outubro a 2 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ⁹ | 1048,7 | 250,6 | 4,2 | 0,7 | 37,2 | 7,4 | 15,5 | 0,3 |
| | Prato | Empadão de arroz de legumes | 1097,7 | 262,3 | 3,4 | 0,5 | 51,3 | 3,7 | 5,4 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes | 1553,1 | 371,2 | 5,2 | 0,9 | 65,1 | 7,1 | 14,6 | 0,3 |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 235,7 | 56,5 | 0,7 | 0,0 | 10,6 | 3,4 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 484,7 | 115,8 | 3,3 | 0,5 | 17,3 | 4,2 | 3,9 | 0,2 |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento | 1498,1 | 358,0 | 6,9 | 1,0 | 60,1 | 5,9 | 12,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | FERIADO | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Mistura de legumes chineses com batata frita pala pala | 1559,0 | 372,4 | 26,2 | 12,1 | 27,4 | 3,5 | 5,6 | 0,8 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 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 9

5 a 9 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de abóbora | 269,5 | 64,4 | 3,5 | 0,6 | 6,2 | 5,3 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ vegetariano ⁹ | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 |
| | Salada | Couve roxa, pimento e milho | 160,4 | 38,4 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 1,6 | 2,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com tomate e salada de batata | 974,9 | 233,0 | 3,5 | 0,5 | 42,2 | 5,1 | 7,2 | 0,2 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 319,7/233,6 | 76,4/55,8 | 0,5/0,0 | 0,2/0,0 | 16,9/0,0 | 16,7/0,0 | 1,1/13,9 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | Massa ¹ guisada com ervilhas e rebentos de soja ⁶ | 1014,9 | 242,6 | 4,3 | 0,7 | 40,6 | 3,8 | 9,1 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e feijão verde | 112,9 | 27,0 | 0,2 | 0,1 | 4,8 | 4,0 | 1,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/chouriço) | 627,6 | 150,0 | 3,2 | 0,5 | 25,2 | 3,2 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Meia desfeita de legumes | 2273,1 | 543,2 | 4,3 | 0,5 | 98,7 | 8,2 | 24,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 890,2 | 213,0 | 4,0 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e arroz branco | 1912,1 | 457,2 | 7,3 | 1,2 | 78,0 | 5,4 | 18,0 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve lombarda e cenoura | 117,2 | 28,0 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,6 | 2,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 10

12 a 16 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² e cenoura | 1058,0 | 252,9 | 3,5 | 0,5 | 48,7 | 1,6 | 5,2 | 0,2 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | Macarronete ¹ vegetariano ⁹ com ervilhas | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 |
| | Salada | Curgete, milho e pimento | 159,9 | 38,3 | 0,6 | 0,1 | 6,2 | 1,4 | 2,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 |
| | Prato | Empadão de arroz com legumes e lentilhas | 1414,5 | 338,0 | 3,6 | 0,6 | 63,2 | 4,0 | 11,7 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e pepino | 78,0 | 18,6 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 2,5 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de feijão com curgete e arroz branco | 1875,6 | 448,5 | 7,4 | 1,2 | 75,9 | 4,0 | 17,7 | 0,3 |
| | Salada | Couve lombarda, couve roxa e milho | 202,2 | 48,4 | 0,5 | 0,0 | 7,6 | 2,6 | 3,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Couve coração | 452,0 | 108,0 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 5,3 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Massa ¹ guisada com ervilhas e rebentos de soja ⁶ | 1014,9 | 242,6 | 4,3 | 0,7 | 40,6 | 3,8 | 9,1 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, tomate e cebola | 101,6 | 24,3 | 0,2 | 0,0 | 4,8 | 4,3 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 11

19 a 23 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 251,1 | 60,0 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 |
| | Prato | Legumes ^{6,12} à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹ | 1756,0 | 420,0 | 5,5 | 0,9 | 67,7 | 6,0 | 22,9 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de lentilhas com tomate | 1350,0 | 322,6 | 3,5 | 0,5 | 60,3 | 1,7 | 10,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres | 268,0 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,4 |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura | 1387,6 | 331,7 | 4,8 | 0,8 | 59,7 | 5,0 | 11,0 | 0,2 |
| | Salada | Couve roxa, pepino e tomate | 94,1 | 22,5 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 3,3 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/chouriço) | 627,6 | 150,0 | 3,2 | 0,5 | 25,2 | 3,2 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada | 1402,2 | 335,2 | 6,3 | 0,9 | 58,2 | 6,5 | 9,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de brócolos | 284,6 | 68,0 | 3,7 | 0,6 | 6,0 | 5,2 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate | 2041,2 | 487,8 | 8,1 | 1,1 | 79,2 | 5,8 | 22,4 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 12

26 a 30 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | 1421,1 | 339,6 | 3,7 | 0,6 | 66,5 | 2,0 | 8,1 | 0,2 |
| | Salada | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 |
| | Sobremesa | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | 983,7 | 235,1 | 5,4 | 0,7 | 35,2 | 4,5 | 10,6 | 0,3 |
| | Prato | 1480,6 | 353,9 | 4,8 | 0,8 | 63,3 | 5,8 | 12,8 | 0,3 |
| | Salada | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | 1350,0 | 322,6 | 3,5 | 0,5 | 60,3 | 1,7 | 10,7 | 0,1 |
| | Salada | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | 1728 | 413 | 4,7 | 1 | 70,9 | 5,5 | 19,9 | 0,2 |
| | Salada | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0 | 3,3 | 9,9 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33,0 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Prato | 2182,6 | 521,6 | 4,2 | 0,4 | 95,8 | 8,2 | 22,7 | 0,2 |
| | Salada | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 13

3 a 7 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136,0 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Guisado de cogumelos ¹² com massa esparguete ¹ | 1347,1 | 322 | 4,8 | 0,8 | 57,5 | 2,9 | 10,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 208,9 | 50 | 0,8 | 0,1 | 8 | 0,9 | 2,7 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda | 979,8 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 |
| | Prato | Favas guisadas com arroz de couve e cenoura | 1461 | 349,1 | 6,8 | 1 | 57,9 | 3,9 | 12,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² | 951,4 | 227,4 | 4,3 | 0,7 | 30,4 | 5,9 | 16,4 | 0,2 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | 847,0 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| | Prato | Lentilhas guisadas com arroz de ervilhas | 1518,3 | 362,9 | 6,6 | 1 | 61,9 | 1,5 | 12,2 | 0,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 82,4 | 19,7 | 0,2 | 0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ de feijão frade com cogumelos ¹² | 1716 | 410,1 | 5 | 1 | 69 | 3,6 | 20,5 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e feijão verde | 121,0 | 28,9 | 0,2 | 0,1 | 5,3 | 4,4 | 1,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 14

10 a 14 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor com cenoura | 263,1 | 62,9 | 3,4 | 0,5 | 5,4 | 4,7 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | Arroz malandrinho com feijão branco e tomate | 1539,6 | 368 | 3,6 | 0,6 | 71,9 | 1,1 | 9,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas | 1501,1 | 358,7 | 5 | 0,9 | 63,1 | 5,6 | 13,6 | 0,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha | 2273,1 | 543,2 | 4,3 | 0,5 | 98,7 | 8,3 | 24,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de legumes | 509,8 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) | 1719,8 | 411 | 3,9 | 0,7 | 79,2 | 3,9 | 12,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 248,1 | 59,5 | 0,8 | 0 | 9,1 | 1,9 | 4,1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|-------------------------------------|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda | 883,4 | 211,1 | 3,7 | 0,6 | 32,2 | 4,9 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Lentilhas estufadas com ratatouille | 514,6 | 122,8 | 3,4 | 0,5 | 14,9 | 2,9 | 7,2 | 0,1 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI



FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI



FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI