

Semana 1

3 a 7 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde									<a href="#">FT</a>
	Prato	Almondegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete <sup>1</sup> salpicado de ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
		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	Nabo com cenoura e couve									<a href="#">FT</a>
	Prato	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup> com feijão-frade e batata									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Salada	Brócolos, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
		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 nabiças									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Arroz de soja <sup>6</sup> com favas e cenoura no forno									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
		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	Abobora com couve branca									<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha <sup>4</sup> gratinada com batata cozida									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)									<a href="#">FT</a>
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
		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 2

10 a 14 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com feijão verde	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de atum <sup>3,4</sup> (arroz)	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> (arroz)	1130,2	270,1	5,4	0,8	49,3	1,9	4,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango no forno com esparguete <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Esparguete <sup>1</sup> de cogumelos <sup>12</sup>	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, cenoura e alface	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> com salada de batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Grão-de-bico com salada de batata	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Lentilhas e couve portuguesa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco estufada com fusillis <sup>1</sup>	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> fatiado no forno com ervilhas e com fusillis <sup>1</sup>	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Abóbora com espinafres	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com arroz	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 3

17 a 21 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1504,5	359,9	6,7	1,1	54,5	4,6	19,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
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	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
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	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1362,5	325,6	6,3	1,0	48,3	4,3	17,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
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	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
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	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
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 4

24 a 28 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	2656,6	635,0	37,7	5,4	46,2	11,2	27,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

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 5

31 de janeiro a 4 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface									<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com massa esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais <sup>1</sup> e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 tomate com ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Prato	Red fish <sup>4</sup> gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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	Cenoura com brócolos									<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e pimento									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 branco com espinafres									<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada com batata cozida									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> estufado aos cubos com salada russa									<a href="#">FT</a>
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria <sup>1,7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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	Nabo com couve-lombarda									<a href="#">FT</a>
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 6

## 7 a 11 de fevereiro

		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	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> com atum <sup>4</sup>	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Peru assado com arroz seco	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada com arroz	1519,2	363,1	14,9	2,0	37,2	7,2	19,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 abóbora com alface	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de peixe <sup>4</sup> (pescada/tintureira) com batata	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Arroz de seitan <sup>1,6</sup> com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos <sup>12</sup> e arroz	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com milho, ervilha e arroz	793,5	211,4	6,0	0,9	32,0	1,8	6,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, ervilha e feijão verde	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Nabo com cenoura e couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos <sup>12</sup> , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

14 a 18 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> gratinado com batata palha e espinafres	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho de carnes <sup>1</sup>	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Petinga <sup>1,4</sup> com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de tomate	1354,1	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Brócolos e cenoura	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Massa <sup>1</sup> de legumes e feijão encarnado	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 8

21 a 25 de fevereiro

		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									<a href="#">FT</a>
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde									<a href="#">FT</a>
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 e couve-lombarda									<a href="#">FT</a>
	Prato	Pá de porco assada e macarronete <sup>1</sup> com molho de tomate									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com cenoura e macarronete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 com cenoura									<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com batata alourada/ cozida									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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	Grão-de-bico com nabiça									<a href="#">FT</a>
	Prato	Perú estufado com ervilhas e fusillis cozido <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis cozida <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, milho e pimento									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 alface									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada/tintureira)									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Arroz de seitan <sup>1,6</sup> com feijão catarino e alho francês									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 9

28 de fevereiro a 4 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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									
	Prato									
	Vegetariano	Carnaval								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrótea à gomes de sã <sup>3,4</sup>	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Seitan à gomes de sã <sup>1,3,6</sup> com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais <sup>1</sup>	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais <sup>1</sup> , cenoura, milho e rebentos de soja <sup>6</sup>	1962,6	490,8	17,8	2,3	52,6	7,8	29,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 10

7 a 11 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	894,2	213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	1087,6	259,9	8,5	1,3	20,1	1,8	25,1	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

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 11

14 a 18 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca									<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Arroz de lentilhas									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 brócolos									<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pimento e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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	Alho francês com curgete									<a href="#">FT</a>
	Prato	Bifes de frango de tomatada com fusillis <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com fusillis <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 branco com espinafres									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de tintureira <sup>4</sup>									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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 alface com nabo									<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à transmontana <sup>6</sup> com arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> (feijão, cenoura e couve) com arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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

21 a 25 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de atum <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> e macarronete <sup>1</sup>	2263,3	540,9	24,7	3,6	37,9	1,9	40,7	1,2	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, macarronete <sup>1</sup> , cenoura, feijão-verde	1477,5	353,1	6,3	1,3	53,9	6,5	19,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo <sup>4</sup> assado com batata assada/cozida	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Massada <sup>1</sup> de feijão com cogumelos <sup>12</sup>	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco à portuguesa com arroz	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Favas à portuguesa com arroz	2492,0	595,6	13,3	1,9	73,2	12,1	44,3	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup>	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida	1534,7	367,1	6,6	1,1	55,9	8,3	19,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria <sup>1,7</sup>	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 13

28 de março a 1 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com molho de cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja <sup>6</sup> , ervilhas, cenoura, feijão verde)	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Caldo verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco <sup>3,4</sup>	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos <sup>12</sup> e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>7</sup>	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Tofu de cebolada <sup>6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	2500,9	597,7	7,0	1,0	90,6	4,3	40,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha <sup>4</sup> assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com batata aos gomos corada/cozida	1281,2	305,3	8,4	1,5	49,9	4,2	6,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Alho francês com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Macarronada <sup>1</sup> de carnes (porco e frango)	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Macarronada <sup>1</sup> de leguminosas	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

## Semana 14

## 4 a 8 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massinha <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Salada de batata, cenoura, feijão-verde e lentilhas	1221,5	292,9	5,5	0,8	43,7	5,4	16,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à portuguesa <sup>6</sup> com bola de arroz	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Couve-flor com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de pescada <sup>4</sup> (puré <sup>7</sup> )	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha + favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com batata	1445,5	345,5	8,8	1,4	48,3	14,1	17,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme <sup>7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Grão-de-bico com espinafres	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusillis <sup>1</sup>	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Crepes vegetarianos <sup>1,6,11</sup> com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 alface com nabo	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> com pimentos	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	<a href="#">FT</a>
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos <sup>12</sup> , cenoura e couve-lombarda	1940,9	464,3	8,7	1,4	73,3	8,4	21,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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.

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)



ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)



[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[ET](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

ET

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)

[EI](#)





























































































































































































































