

Semana 1

13 a 17 de setembro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato	Couve branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	369,9	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato	Feijão vermelho e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	669,9	160,1	1,6	0,2	25,3	6,9	0,2	5,5
	Salada	Arroz de milho e ervilhas	2206,6	527,4	20,1	5,0	46,2	36,9	0,5	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	379,5	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Salada	Solha no forno <sup>(4)(14)</sup> com Batatas alouradas	1275,7	304,9	10,9	1,6	25,0	25,3	0,5	2,7
	Sobremesa	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	Grão-de-bico com nabiça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	535,1	127,9	2,0	0,3	19,0	5,3	0,2	5,6
	Salada	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli cozida <sup>(1)</sup>	2387,4	570,6	29,1	6,0	39,3	35,3	0,5	3,2
	Sobremesa	Tomate, milho e pimento	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

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

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 por dose, 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 2

20 a 24 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	382,0	91,3	1,9	0,2	12,6	3,6	0,3	4,3
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup>	2135,9	510,5	22,8	6,5	37,4	37,3	0,4	2,8
	Salada	Cenoura, pimento e tomate	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	427,2	102,1	1,5	0,2	16,0	3,1	0,2	7,1
	Prato	Pescada assada <sup>(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	1281,1	306,2	11,8	2,2	23,6	25,3	0,5	4,5
	Salada	Alface, milho e beterraba	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	416,7	99,6	1,2	0,1	16,1	3,4	0,3	7,4
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas	2192,8	524,1	21,3	5,9	47,3	32,5	2,3	5,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	541,0	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	7,0
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	2120,5	506,8	30,6	10,3	25,0	31,5	2,7	0,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0
	Prato	Coxas de frango assadas com Massa espiral salpicada de cenoura ralada <sup>(1)</sup>	2199,1	525,6	26,5	5,5	38,7	30,9	0,6	4,4
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijã, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

27 de setembro a 1 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	307,5	73,5	1,3	0,2	11,4	2,4	0,2	2,1	
	Salada	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(3)(4)(14)</sup> com Arroz de feijão								
	Sobremesa	2068,6	494,4	15,4	2,8	54,8	32,4	0,5	2,2	
	Pão	353,5	84,5	0,6	0,1	9,3	6,3	0,1	4,3	
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	535,1	127,9	1,8	0,2	19,0	5,5	0,2	5,8	
	Salada	Peru assado com Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Sobremesa	1911,3	456,8	20,6	4,9	35,8	30,9	0,3	1,7	
	Pão	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	483,7	115,6	1,6	0,3	17,2	4,6	0,2	7,2	
	Salada	Arroz de tamboril <sup>(4)(14)</sup>								
	Sobremesa	1382,4	330,4	9,4	1,4	48,7	11,7	0,5	1,3	
	Pão	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	
		281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	443,9	106,1	1,5	0,3	16,2	3,9	0,2	6,9	
	Salada	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>								
	Sobremesa	2003,7	478,9	19,7	4,9	40,9	33,3	0,5	1,0	
	Pão	379,5	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3	
	Salada	Chocos estufados <sup>(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e Macedónia de legumes								
	Sobremesa	1882,4	449,9	11,6	3,0	34,8	45,9	1,6	11,0	
	Pão	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijã, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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

4 a 8 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	620,1	148,2	1,6	0,1	24,8	5,0	0,3	9,4
	Prato	Hambúrguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Arroz de cenoura	2240,5	535,5	23,1	6,5	42,4	38,2	0,4	2,6
	Salada	Alface, milho e pepino	214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>FERIADO</b>								
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	414,6	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3
	Prato	Bifes de frango de tomatada, Massa fusilli salpicada com ervilhas <sup>(1)</sup>	1959,4	468,3	11,9	1,9	44,3	41,4	0,5	6,3
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	487,4	116,5	1,7	0,2	16,9	5,1	0,2	4,5
	Prato	Arroz de lulas <sup>(14)</sup>	1627,6	389,0	10,5	1,6	48,5	24,2	1,3	1,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>(7)</sup>	281,3 / 1251,0	67,2 / 299,0	0,5 / 16,4	0,1 / 9,2	13,9 / 32,6	0,7 / 5,4	0,0 / 0,0	13,8 / 32,6
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	373,2	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0
	Prato	Rancho <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	2659,8	635,7	26,1	6,7	51,0	43,5	0,3	5,8
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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.