

Semana 1

18 a 22 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Férias								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	
	Prato	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	
	Vegetariano	2126,1	508,1	14,7	2,2	72,5	5,0	19,5	0,5	
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	
	Prato	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	
	Prato	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	
	Prato	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	
	Vegetariano	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	
	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	
	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 rijas, 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 2

25 a 29 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		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
	Prato	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	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
	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	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	1500,7	358,7	16,5	3,2	24,6	2,5	27,3	0,8
	Vegetariano	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	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
	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	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 rijas, 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 3

2 a 6 de maio

		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
	Prato	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7	0,1
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	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
	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	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	1480,3	353,8	11,5	1,8	29,0	6,9	32,8	0,8
	Vegetariano	2377,7	568,6	8,7	1,4	92,4	14,9	28,2	0,7
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	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
	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	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	1708,3	408,2	10,2	1,7	45,6	8,1	32,7	0,9
	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
	Salada	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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

9 a 13 de maio

		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	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 brócolos	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada/ cozida	2659,0	614,0	26,6	3,7	58,6	13,2	34,1	0,6
	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	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
	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	Alho francês com curgete	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Bifes de frango de tomata com fusillis ¹ salpicado de ervilhas	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomata fusillis ¹ salpicado de ervilhas	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 branco com espinafres	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Arroz de tintureira ⁴ com coentros	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2
	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 alface com nabo	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Rancho ^{1,6,12}	2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5	0,5
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos ¹)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 5

16 a 20 de maio

		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
	Prato	Atum com ovo e feijão-frade ^{3,4}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	Creme de tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massada de badejo ^{1,4} com coentros	1367,2	326,7	8,6	1,3	30,3	2,7	31,2	0,5
	Vegetariano	Massada ¹ de feijão preto com cogumelos ¹² e coentros	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, milho e tomate	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	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
	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 vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa ¹²	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa ¹²	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Pescada ⁴ estufada com arroz de feijão-verde	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda, arroz de feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	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
	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

23 a 27 de maio

		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
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura e massa espiral ¹	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja ⁶ , ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos ¹)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	Caldo verde	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	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
	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	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1469,1	351,1	4,3	1	32,6	2,1	44,6	0,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1802,9	430,9	8,6	1,3	63,1	4,3	23,6	0,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	Creme de cenoura com brócolo	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Solha ⁴ 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
	Vegetariano	Falafel ¹ no forno com salada de batata, cenoura e feijão verde	799,0	1288,5	8,7	14,0	27,4	34,1	4,5	1,4
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3
	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
	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	Alho francês com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com açafraão	1721,0	411,3	11,5	2,4	43,6	3,9	32,3	0,5
	Vegetariano	Leguminosas estufadas (ervilha + lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês), arroz de brócolos/ Arroz de leguminosas estufadas com legumes	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 7

30 de maio a 3 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Vegetariano	Massinha de cavala ^{1,4} com cenoura e milho							
	Salada	1690,5	438,3	17,8	2,7	38,6	4,5	30,3	2,1
	Sobremesa	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
		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
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Vegetariano	Feijoada à portuguesa com bola de arroz							
	Salada	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Sobremesa	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Vegetariano	Peixe escamudo ⁴ no forno com puré de batata ⁷ e feijão-verde cozido							
	Salada	1468,3	350,9	8,4	1,4	39,8	5,8	27,7	0,7
	Sobremesa	Gratinado de leguminosas (ervilha+ favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com puré de batata (vegan) e feijão-verde cozido							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
		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
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafre							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Vegetariano	Tirinhas de frango estufadas com fusillis ¹							
	Salada	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Sobremesa	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cenoura e favas e fusillis ¹							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo							
	Prato	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Vegetariano	Arroz de pescada ⁴ com coentros							
	Salada	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Sobremesa	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
		149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		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

6 a 10 de junho

		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							
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas							
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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	Nabo com cenoura e couve							
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata							
	Vegetariano	Croquetes de brócolos no forno com feijão-frade e batata							
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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 nabiças							
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)							
	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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	Abóbora com couve branca							
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida e feijão-verde							
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura							
	Salada	Milho, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷							
	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								
	Prato								
	Vegetariano	Feriado							
	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 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 9

13 a 17 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	0,2
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	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
	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	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	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
	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								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	2194,2	526,0	29,6	10,9	31,7	1,4	31,4	3,3
	Vegetariano	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	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
	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 10

20 a 24 de junho

		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
	Prato	1680,7	401,7	19,5	6,3	33,2	1,5	22,4	0,3
	Vegetariano	2453,6	586,4	19,5	2,7	68,9	6,4	32,3	0,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	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
	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	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5
	Prato	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5
	Vegetariano								
	Salada	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	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
	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	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 11

27 a 30 de junho

		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
	Prato	1207,8	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4	0,2
	Vegetariano	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2
	Salada	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	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
	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	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	2656,6	635,0	37,7	5,4	46,2	11,2	27,1	0,2
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	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
	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	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.