

Semana 1

31 dezembro a 4 de janeiro

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Férias								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">ET</a>	
	Prato	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	<a href="#">ET</a>	
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">ET</a>	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">ET</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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">ET</a>	
	Prato	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7	<a href="#">ET</a>	
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">ET</a>	
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	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="#">ET</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 2

7 a 11 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho 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) / Pudim <sup>3,7</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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assado com espirais <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> com coentros	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e macarronete <sup>1</sup>	1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	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)	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 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

14 a 18 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa tricolor de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	<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) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	1814,6	43,7	9,6	1,6	42,9	2,8	42,5	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho <sup>1,3,6,12</sup>	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de bacalhau fresco <sup>4</sup> e pimentos	1525,0	364,6	8,3	1,2	42,0	2,5	29,4	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

21 a 25 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	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.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com ervas aromáticas com batata, cenoura e feijão verde	1495,7	357,4	9,3	1,4	37,9	8,0	29,4	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	<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.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve-flor cozidas	1294,4	309,3	8,4	1,1	27,5	5,1	30,3	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>	313,6/124,0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Nuggets de frango <sup>1,3,6,7</sup> panados no forno com arroz de cenoura	1993,0	476,7	18,4	2,5	60,7	3,5	15,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa 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 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 5

28 de janeiro a 1 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	2223,0	531,3	21,0	2,1	48,7	6,0	36,9	1,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	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> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	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.								
Quarta-Feira	Sopa	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1295,9	309,7	9,2	1,4	26,4	3,9	29,2	0,7	<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	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Quinta-Feira	Sopa	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1824,4/1857,1	436,02/443,83	14,55/14,66	3,38/3,38	36,76/38,18	5,61/7,01	38,79/39,14	0,81/0,83	<a href="#">FT</a>
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<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.								
Sexta-Feira	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	2342,4/2760,1	599,9/648,8	16,5/30	3,06/2,70	56,3/71,0	2,0/2,0	38,0/21,4	0,7/0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18	<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 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 6

4 a 8 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas com arroz de milho e cenoura	1776,6/2078,3	455,04/517,18	13,76/20,88	3,13/4,14	47,8/49,45	2,9/4,32	33,91/34,34	0,67/0,68	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Paloco Espiritual (com puré de batata e cenoura ralada) <sup>1,4,7</sup>	1062,1	253,8	0,9	0,3	46,4	6,1	13,9	2,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19	1,13/5,8	0,03/0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1417,1	338,9	7,8	1,2	30,3	7,7	35,9	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	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 cozida	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Grelós	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	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 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

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	<a href="#">ET</a>
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	1868,5	446,5	20,6	6,2	39,1	2,9	25,1	0,1	<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<a href="#">ET</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="#">ET</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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	<a href="#">ET</a>
	Prato	Badejo <sup>4</sup> estufado com batata cozida	1196,7	286,0	8,2	1,1	24,9	2,8	27,3	0,6	<a href="#">ET</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0,2	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244	<a href="#">ET</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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	<a href="#">ET</a>
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e arroz de legumes (milho e brócolos)	1679,1	431,7	10,3	1,6	38,9	1,6	44,3	0,7	<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">ET</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="#">ET</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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">ET</a>
	Prato	Cavala de conserva <sup>4</sup> com salada de feijão frade	2090,0	499,5	17,0	2,7	48,7	6,0	36,5	1,9	<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	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="#">ET</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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">ET</a>
	Prato	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco	1992,2	476,2	20,8	4,3	37,2	4,5	34,4	0,6	<a href="#">ET</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">ET</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="#">ET</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 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 8

18 a 22 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-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	Empadão de arroz de vitela <sup>1,6,12</sup>	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2	1,5	29,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	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.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura	1496,9	357,8	9,6	1,6	38,6	5,4	27,9	0,9	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, cenoura 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) / Gelado <sup>7</sup>	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,3,6,12</sup>	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> gratinados <sup>1</sup> com batata cozida/assada	1412,3	337,5	9,1	1,3	34,8	5,7	27,8	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e milho	2078,7	527,3	21,3	4,2	45,8	4,4	37,2	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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 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 9

25 de fevereiro a 1 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Salada de pescada <sup>4</sup> com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3</sup>	1481,0	388,2	9,9	1,4	40,4	7,8	33,8	0,8	ET
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	ET
	Prato	Carne de porco estufada/assada fatiada com arroz de açafrao	2029,7/1997	485,12/477,31	20,46/20,34	4,14/4,14	41,32/39,89	1,86/0,46	32,82/32,48	0,59/0,58	ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	ET
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com macedónia de legumes e batata cozida	1298,1	310,1	7,7	1,1	28,7	2,9	29,6	0,4	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	ET
	Prato	Perna de frango assada com oregãos e esparguete <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	ET
	Prato	Pastéis de bacalhau <sup>1,3,4,5</sup> com arroz de feijão catarino	2340,6	559,0	30,4	4,0	49,6	2,5	20,7	1,6	ET
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</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	ET
	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 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 10

4 a 8 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa										
	Prato	Creme de legumes <sup>9</sup>									ET
	Salada	Arroz de atum <sup>4</sup>									ET
	Sobremesa	Alface, couve roxa e tomate									ET
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									ET
		Pão de mistura <sup>1</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Alho francês									ET
	Sobremesa	Carne á lavrador <sup>1,3,6,12</sup> com feijão catarino, lombarda, cenoura e macarronete <sup>1</sup>									ET
	Pão	Alface, cenoura e milho									ET
		Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
		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 11

11 a 15 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno e salada russa	1436,3	342,5	9,4	1,4	31,8	9,0	32,2	0,9	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1208,5	288,4	7,3	1,0	23,4	1,6	31,2	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufado com massa fusilli <sup>1</sup>	1311,6/1683,7	313,44/402,4	6,87/14	2,24/3,25	28,44/33,83	1,24/5,97	33,7/34,68	0,47/0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco <sup>3,4</sup>	1480,5	353,8	9,3	1,3	44,1	2,8	22,2	2,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, couve roxa e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	<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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> com arroz de cenoura e ervilhas	1720,0	411,1	15,6	4,3	37,3	3,5	29,6	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	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.								
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4,7</sup> com batata, cenoura e feijão verde	1302,9	311,3	7,6	1,3	30,5	7,7	29,6	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Strogonoff <sup>1,7,12</sup> de vitela com arroz branco	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massinha de peixe <sup>1,4</sup> com coentros	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4	3,0	33,0	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, cenoura 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)/ Gelado <sup>7</sup>	313,6/124,0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada transmontana <sup>1,3,6,12</sup> com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	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.								

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 13

25 a 29 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9</sup>	250,84	119,59	1,6	0,144	23,18	3,59	24,531	0,317	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rissóis de pescada <sup>1,2,3,4,6,7</sup> com arroz de couve lombarda	2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6	10,7	1,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	0,1028	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	475,04	113,58	2	0,254	18,6	5,51	5,161	0,6863	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete <sup>1</sup> e jardineira de legumes	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13	0,59	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49	0,1065	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33	3,14	0,3415	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada	380,34	90,896	1,5	0,244	17,07	8,09	2,381	0,347	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete <sup>1</sup>	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,995	0,2	0	6,95	6,23	3,96	0,1193	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	<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 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 14

1 a 5 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,74	94,576	1,4	0,244	18,18	2,56	1,891	0,2163	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com óregãos e massa esparguete <sup>1</sup>	1805,7	431,49	20,17	6,12	37,84	1,81	23,5	0,11	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,89	0,48	0,05	6,96	6,32	3,08	0,04	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	509,14	121,68	2,1	0,194	22,31	8,45	3,36	0,39	<a href="#">FT</a>
	Prato	Red-fish <sup>4</sup> estufado com cenoura, feijão verde e batata cozida	1490,9	356,32	11,4	1,79	31,476	8,41	31,54	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,03	67,063	0,8	0	11,29	3,26	3,81	0,094	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grelos	381,34	91,672	1,5	0,244	16,07	6,79	3,381	0,377	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho	1753,8	449,61	11,12	1,91	41,93	1,45	43,94	0,73	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,142	0,7	0,1	3,75	3,7	2,98	0,0308	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	515,04	123,14	2,1	0,274	19,46	6,15	6,481	0,36	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa gratinada de peixe <sup>1,4,7</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e cenoura	1577,3	376,2	10,3	1,68	38,1	3,2	31,83	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,517	0,18	0	8,25	7,5	2,64	0,1313	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,24	81,552	1,6	0,264	13,46	4,43	3,291	0,074	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz misto de carnes com açafrão	1926,4	460,42	12,21	2,56	46,37	4,41	40,15	0,59	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,43	76,956	0,8	0	12,85	5	4,65	0,2175	<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.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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