

Semana 1

31 de 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	Férias									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Férias									
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Férias									
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	Fêveras com esparguete ^{1 (*)}	1311.6	313.4	6.9	2.2	28.4	1.2	33.7	0.5	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.5	FI
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1454.6	347.6	94.0	1.4	36.5	2.5	28.4	0.6	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.0	4.0	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	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	FI
	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 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. - Lípidos, 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²		452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	FI
	Prato	Massa ¹ de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilha)		1658.1	396.3	21.4	4.8	23.4	7.0	27.3	0.5	FI
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate		179.5	42.9	0.5	0.1	7.0	6.3	3.1	0.0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²		287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco		2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho		280.0	67.1	0.8	0.0	11.29	3.26	3.8	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Horta ¹²		418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Arroz de bacalhau ⁴ fresco com pimento e cenoura		1233.4	294.8	7.9	1.2	36.7	4.8	18.4	0.2	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate		134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}		319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ¹²		418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹		2181.5	521.4	20.4	6.1	49.5	2.4	33.8	0.6	FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		182.1	43.5	0.2	0.0	8.3	7.5	2.6	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²		399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2	FI
	Prato	Pescada ⁴ no forno com batata assada/cozida com brócolos		1306.6	312.3	9.6	1.4	26.3	4.0	29.2	0.6	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho		321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

14 a 18 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²									FI
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas									FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²									FI
	Prato	Lulas à sevilhana ^{1, 14} com arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve roxa, cebola e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶									FI
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}									FI
	Salada	Alface, couve roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²									FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1, 4} com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos									FI
	Salada	Milho, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ¹²									FI
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		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 4

21 a 25 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}		524.1	125.3	1.6	0.3	23.6	7.2	4.0	0.2	FI
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12}		2227.1	532.2	29.3	4.2	26.6	2.2	39.8	1.6	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate		186.6	44.6	0.2	0.0	8.9	8.8	2.0	0.3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²		442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete ¹		1558.5	372.5	13.5	3.1	30.1	2.7	31.9	0.4	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		182.1	43.5	0.2	0.0	8.3	7.5	2.6	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}		612.3	146.3	1.8	0.2	26.7	8.9	5.7	0.3	FI
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel ^{1, 4, 7} e batata		1159.8	277.2	0.2	0.1	49.6	6.2	17.9	2.6	FI
	Salada	Alface, milho e cenoura		215.7	51.7	0.6	0.0	9.1	2.0	2.4	0.1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês ¹²		374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FI
	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete ¹		1477.6	353.2	11.0	2.0	20.3	2.9	42.8	0.5	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate		134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²		416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	Sardinha frita ^{4, 5} com arroz de tomate		2405.6	575.9	29.5	6.0	40.6	1.5	35.2	0.5	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho		280.0	67.1	0.8	0.0	11.29	3.26	3.8	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}		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	FI
	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 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 5

28 de janeiro a 1 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²									FI
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras									FI
	Salada	Alface, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}									FI
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho									FI
	Salada	Curgete, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Saloia ¹²									FI
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador									FI
	Salada	Alface, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²									FI
	Prato	Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)									FI
	Salada	Alface, couve roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete ¹²									FI
	Prato	Nuggets de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura									FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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. - Lípidos, 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	1954.8	467.2	21.2	4.8	40.6	6.5	27.7	0.5	FI
	Salada	Milho, alface e tomate	212.5	50.9	0.7	0.0	8.6	1.2	2.6	0.0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	1797.9	429.7	10.4	1.9	42.3	2.9	40.5	0.8	FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.9	16.7	1.1	0.0	FI
	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 ¹²	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Filete de pescada gratinada ^{1,4} com alecrim e arroz de cenoura	1506.4	360.0	9.3	1.4	40.3	1.8	27.2	0.7	FI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130.4	31.2	0.5	0.1	4.0	3.9	2.8	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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 couve-flor e cenoura ¹²	452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	FI
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ¹ de tomate	1584.1	378.6	13.6	3.1	31.2	3.6	32.2	0.4	FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme ⁷	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1	FI
	Prato	Petinga frita ^{4,5} com arroz de tomate	2405.6	575.9	29.5	6.0	40.6	1.5	35.2	0.5	FI
	Salada	Alface, milho e cebola	212.5	50.9	0.7	0.0	8.6	1.2	2.6	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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 7

11 a 15 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{1,6,7} e arroz de cenoura (*)	1718.0	410.8	21.5	5.2	35.4	3.6	18.1	1.7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
(*) ou tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura, no caso de uma unidade transportada											
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco	2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	FI
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188.0	44.9	0.4	0.0	7.1	7.1	3.5	0.2	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	1410.4	337.1	11.0	1.6	13.4	8.4	46.5	0.9	FI
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188.0	44.9	0.4	0.0	7.1	7.1	3.5	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta ¹²	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Almôndegas com molho de cogumelos ^{1, 6, 12} e massa espiral ¹	1614.5	385.9	16.0	4.4	30.1	2.7	29.6	0.4	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117.2	28.0	0.2	0.0	3.8	3.6	2.9	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	Arroz de abrótea ⁴ com ervilhas e cenoura	1514.3	361.9	9.2	1.3	40.9	1.5	27.6	0.6	FI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182.1	43.5	0.2	0.0	8.3	7.5	2.6	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7}	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1	FI
	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 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

18 a 22 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho	1940.8	463.8	20.0	2.0	40,926	1.5	28.2	1.3	FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15.6	42.0	0.5	0.1	5.6	5.4	3.9	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	417.2	99.7	1.9	0.2	16.4	5.4	4.1	0.5	FI
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	1747.7	417.58	14.38	3.32	33.85	2.66	36.13	0.59	FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235.7	56.5	0.7	0.0	10.6	3.4	2.1	0.1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	Carapauzinhos fritos ^{1,4} com arroz de tomate e pimento	2342.4	599.9	16.5	3.1	56.3	2.0	38.0	0.7	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	FI
	Prato	Frango assado com massa esparguete ¹	1797.9	429.7	10.4	1.9	42.3	2.9	40.5	0.8	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.1	0.8	0.0	11.29	3.26	3.8	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo ¹²	439.6	105.1	1.9	0.2	19.7	8.3	2.4	0.3	FI
	Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	1533.0	366.4	14.8	2.6	24.0	2.0	33.7	1.1	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.0	4.0	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	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	FI
	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 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

25 de fevereiro a 1 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474.9	113.5	1.7	0.3	20.7	4.5	3.6	0.1	FI
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1, 6, 12} com massa esparguete ¹	1559.7	372.5	15.6	3.3	32.4	2.9	24.5	1.8	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179.5	42.9	0.5	0.1	7.0	6.3	3.1	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	Pescada assada ⁴ com salada de batata	1410.4	337.1	11.0	1.6	13.4	8.4	46.5	0.9	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco	2811.8	672.1	33.8	9.4	54.9	1.9	36.4	0.6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182.1	43.5	0.2	0.0	8.3	7.5	2.6	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418.3	100.0	1.6	0.2	18.6	8.0	2.9	0.3	FI
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	1738.9	415.6	9.9	1.7	39.8	0.6	40.6	0.5	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457.2	109.3	2.0	0.3	17.3	6.0	5.4	0.2	FI
	Prato	Massada de abrétea ^{1, 4} com tomate	1946.0	465.1	21.6	4.8	37.8	6.8	20.2	0.5	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	224.2	53.7	0.5	0.0	10.0	2.6	2.3	0.1	FI
	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	FI
	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 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

4 a 8 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (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	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	900.9	461.3	24.1	3.8	36.0	2.7	22.9	0.3	FI
	Salada	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	0.0	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	429.7	102.7	1.6	0.2	18.0	6.6	4.1	0.2	FI
	Prato	990.6	236.8	8.4	1.2	24.6	2.5	14.9	2.7	FI
	Salada	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FI
	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	FI
	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 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. - Lípidos, 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	FI
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1477.4	353.1	11.9	2.9	30.3	2.7	30.5	0.4	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²	389.3	93.0	1.3	0.2	16.3	5.7	4.0	0.2	FI
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1506.4	360.0	9.3	1.4	40.3	1.8	27.2	0.7	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	223.3	53.5	0.8	0.0	9.1	2.1	2.6	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5	FI
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura	1797.9	429.7	10.4	1.9	42.3	2.9	40.5	0.8	FI
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês ¹²	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FI
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco	2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	FI
	Salada	Cenoura, tomate e couve em juliana	101.6	24.3	0.2	0.0	4.8	4.3	1.0	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ^{6,12}	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7	FI
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3,4} e macedónia de legumes	1481.0	388.2	9.9	1.4	40.4	7.8	33.8	0.8	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 12

18 a 22 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²									FI
	Prato	Empadão de atum ^{3,4} com arroz, ervilhas e cenoura									FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Peru assado com esparguete ¹ e feijão verde									FI
	Salada	Milho, tomate e couve em juliana									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²									FI
	Prato	Paloco gratinado com molho bechamel ^{1,4,7} com batata									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
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	Minestrone ¹									FI
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)									FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
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	Lavrador ^{1,12}									FI
	Prato	Massinha de peixe com tomate ^{1,4}									FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}									FI
	Prato	Hambúrguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras)									FI
	Salada	Alface, milho e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças ¹²									FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz de tomate									FI
	Salada	Alface, pimento e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ¹²									FI
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco									FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²									FI
	Prato	Abrótea estufada ⁴ com batata e couve lombarda cozidas									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²									FI
	Prato	Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco									FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor ¹²									FI
	Prato	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura									FI
	Salada	Alface, tomate e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²									FI
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete ¹ e salada tricolor									FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Juliana ¹²									FI
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel ^{1,4,7} (bacalhau, batata e cenoura)									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²									FI
	Prato	Rancho à Regional ^{1,6}									FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ¹²									FI
	Prato	Salada de peixe ⁴ (pescada, batata, cenoura e ervilhas)									FI
	Salada	Alface, milho e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
		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.