

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Abóbora e couve lombarda <sup>12</sup>	90,0	90,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup> de legumes	90,0	90,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Cenoura e nabo <sup>12</sup>	4676,6	111,7	1,3	0,2	21,1	4,5	3,5	0,2
	Prato	Filetes <sup>4</sup> com molho de tomate, arroz de cenoura, ervilha e milho	1519,6	363,2	9,2	1,3	40,4	1,0	28,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Massa <sup>1</sup> de peru com macedónia de legumes <sup>12</sup>	1602,0	382,9	11,0	2,0	28,7	1,3	41,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Saladina de paloco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> raspado e legumes salteados	2227,1	532,2	29,3	4,2	26,6	2,2	39,8	1,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	90,0	90,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> de carnes com arroz branco e legumes (brócolos, cenoura e ervilha)	90,0	90,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Sobremesa	Gelatina <sup>12</sup> ou iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> com cenoura, ervilha e feijão verde	2227,1	532,2	29,3	4,2	26,6	2,2	39,8	1,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes com couve, cenoura e milho	2025,0	483,9	19,5	5,3	41,9	2,0	34,2	1,7
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres <sup>12</sup>	4676,6	111,7	1,3	0,2	21,1	4,5	3,5	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> com batata cozida e jardineira de legumes	2153,1	512,7	20,3	1,1	61,4	0,4	20,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Couve lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup> e legumes salteados	1602,0	382,9	11,0	2,0	28,7	1,3	41,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Alho francês <sup>12</sup>	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Filetes <sup>4</sup> panados <sup>1</sup> com arroz de ervilha, couve e cenoura	2153,1	512,7	20,3	1,1	61,4	0,4	20,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Alho francês <sup>12</sup>	376,81	90,0	1,5	0,3	15,8	7,7	3,4	0,3
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à bolonhesa <sup>1,6,12</sup> com cenoura, milho e ervilha	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Creme de Legumes <sup>12</sup>	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Bacalhau <sup>4</sup> fresco com batata cozida e macedónia de legumes	1763,4	421,2	10,4	1,5	44,8	4,8	35,7	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Hortaliça <sup>12</sup>	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2
	Prato	Rancho à regional com cenoura, couve e feijão verde	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Vegetais <sup>12</sup>	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> gratinados com arroz de ervilha, brócolos e couve-flor	2153,1	512,7	20,3	1,1	61,4	0,4	20,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura <sup>12</sup>	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco e legumes	1211,1	289,4	7,9	1	33,2	3,3	20,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Couve <sup>12</sup>	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Bolinhos de bacalhau <sup>4,3,12</sup> com arroz de cenoura, ervilha e milho	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Frango assado com massa <sup>1</sup> de ervilhas, cenoura e brócolos	2278,7	544,6	22,6	3,4	41,0	1,7	43,1	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Couve e cenoura <sup>12</sup>	4676,6	111,7	1,3	0,2	21,1	4,5	3,5	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> estufada com jardineira de legumes e batata cozida	2153,1	512,7	20,3	1,1	61,4	0,4	20,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Macarronada <sup>1</sup> de carnes	565,2	135,0	6,5	0,0	10,9	0,0	8,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Alho francês <sup>12</sup>	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Calamares <sup>1,14</sup> com arroz de tomate e legumes salteados	2760,1	648,8	30	2,7	71	2	21,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	376,81	90,0	1,5	0,3	15,8	7,7	3,4	0,3
	Prato	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de legumes	2067	493,7	13,5	2,3	45,5	5,5	46,6	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura <sup>12</sup>	376,81	90,0	1,5	0,3	15,8	7,7	3,4	0,3
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> de carnes com cenoura, ervilha, couve e arroz branco	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Couve e cenoura <sup>12</sup>	376,81	90,0	1,5	0,3	15,8	7,7	3,4	0,3
	Prato	Filetes <sup>4</sup> no forno com salada de batata e macedónia de legumes	1763,4	421,2	10,4	1,5	44,8	4,8	35,7	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Leguminosas <sup>12</sup>	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> de frango com massa <sup>1</sup> de ervilhas, cenoura e feijão verde	1071,4	255,9	9,8	3,0	19,7	5,2	22,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Vegetais <sup>12</sup>	4676,6	111,7	1,3	0,2	21,1	4,5	3,5	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> gratinada com legumes e arroz branco	1763,4	421,2	10,4	1,5	44,8	4,8	35,7	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

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.