

Semana 2

20 a 24 de setembro

			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 <sup>12</sup>	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> 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.								
Terça-Feira	#REF!	Feijão vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filete de escamudo <sup>4</sup> no forno e batata cozida	1196,2	285,9	8,9	1,3	24,2	2,2	26,2	0,6	<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>
	#REF!	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>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	#REF!	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>	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 e massa espiral <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>
	#REF!	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>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	#REF!	Caldo-verde <sup>6,12</sup>	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> (pescada) com salsa	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>
	#REF!	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	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>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	#REF!	Horta <sup>12</sup>	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 e cenoura e massa 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>
	#REF!	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>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

#REF!

Semana 3

27 de setembro a 01 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa fusili <sup>1</sup> de cavala <sup>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/ 327,5	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	#REF!	Espinafres <sup>12</sup>	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4	<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>
	#REF!	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>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	#REF!	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Red fish <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>
	#REF!	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>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	#REF!	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> de tomatada e esparguete <sup>1</sup>	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4	<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>
	#REF!	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>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	#REF!	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> com grão-de-bico, batata e cenoura aos cubos	1510,9	361,1	9,4	1,3	43,3	5,6	24,8	0,4	<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>
	#REF!	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	#REF!	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

#REF!

Semana 4

4 a 8 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almondegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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										<a href="#">FT</a>
	Prato	FERIADO									<a href="#">FT</a>
	Salada										<a href="#">FT</a>
	Sobremesa										<a href="#">FT</a>
	Pão										<a href="#">FT</a>
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e cenoura	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango estufado com macarronete <sup>1</sup>	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	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	Couve-lombarda <sup>12</sup>	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo <sup>4</sup> estufado com batata cozida	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	123,9	29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1	<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.								

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 rijã, 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

11 a 15 de outubro

			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 cenoura <sup>12</sup>	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	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	<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 <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango assado com massa <sup>1</sup> de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrostea gratinada <sup>1, 4</sup> com arroz de cenoura	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	<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 couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete <sup>1</sup> de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Petinga frita <sup>4,5</sup> com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

18 a 22 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup>	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com arroz de milho	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	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	<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-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador <sup>6</sup>	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	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	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com batata assada/ cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	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	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Panadinhos de frango <sup>1,3,9,10</sup> no forno com arroz de cenoura	1250,7	298,2	9,8	1,5	40,8	3,2	10,8	1,1	<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.								

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

25 a 29 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Barras de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz tomate	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	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.								
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor <sup>12</sup>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	1249,6	298,6	12,1	3,3	23,5	2,6	23,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	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	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	<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-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> no forno com molho de cenoura e batata cozida	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, beringela e pimento	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada <sup>12</sup>	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>6</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	Tomate, alface e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de pescada <sup>4</sup>	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	3,4	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 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

1 a 5 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa									ET	
	Prato	FERIADO									ET
	Salada									ET	
	Sobremesa									ET	
	Pão										
Terça-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	ET	
	Prato	2022,0	483,2	17,1	2,7	45,2	5,9	36,1	1,8	ET	
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	ET	
	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	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	ET	
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	ET	
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	ET	
	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	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	ET	
	Prato	1964,7	469,6	20,3	3,1	34,5	3,0	36,4	0,5	ET	
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	ET	
	Sobremesa	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	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	ET	
	Prato	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	ET	
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	ET	
	Sobremesa	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.									

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 rijá, 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

8 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> com cenoura	2002,0	478,4	20,3	2,0	44,3	4,6	28,6	1,3	<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) / leite-creme <sup>7</sup>	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora <sup>12</sup>	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massada <sup>1</sup> de carne (porco e frango)	1088,7	260,2	9,4	2,2	14,7	4,0	29,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada assada <sup>4</sup> com salada de batata	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<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.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Chilli de carnes <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	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	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	Creme de brócolos com feijão branco <sup>12</sup>	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com arroz de ervilhas	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	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.								

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

15 a 19 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete <sup>1</sup>	1559,7	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	216,1	51,7	0,6	0,0	8,7	3,0	3,1	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.								
Terça-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão <sup>6,7,12</sup> de peixe	1480,1	353,7	11,1	2,4	30,8	9,0	32,2	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	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	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Strogonoff de frango <sup>7, 12</sup> com massa espiral <sup>1</sup>	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	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	<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-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha assada <sup>4</sup> com arroz de feijão	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>12</sup>	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco à primaveril (macedónia de legumes) com esparguete <sup>1</sup>	2195,4	524,7	12,1	3,3	57,2	2,7	45,3	0,3	<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) / 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	<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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6,12</sup>	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rissóis de pescada <sup>1,2,3,4,6</sup> com arroz de tomate	1812,8	432,2	18,8	2,7	57,1	2,0	7,8	1,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	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 alho-francês <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à Bolonesa <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, 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 vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	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 arroz de tomate	1062,7	254,0	6,8	1,0	27,1	3,1	20,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme <sup>7</sup>	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	<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 abóbora e espinafres <sup>12</sup>	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup> de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	<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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	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 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

29 de novembro a 3 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com abóbora <sup>12</sup>	327,8	78,3	1,7	0,3	13,3	5,7	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, pimento e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Red-fish <sup>4</sup> no forno com arroz de cenoura	1554,1	371,4	11,4	1,8	36,6	4,4	29,8	0,6	<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/ 327,5	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	<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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa										<a href="#">FT</a>
	Prato	FERIADO									<a href="#">FT</a>
	Salada										<a href="#">FT</a>
	Sobremesa										<a href="#">FT</a>
	Pão										<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1,12</sup>	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148,2	35,4	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	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	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massinha <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> com tomate	1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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.

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 13

06 a 12 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>	
	Prato	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2	<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	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	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>	
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	<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	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa									<a href="#">FT</a>	
	Prato	FERIADO									<a href="#">FT</a>
	Salada									<a href="#">FT</a>	
	Sobremesa									<a href="#">FT</a>	
	Pão									<a href="#">FT</a>	
Quinta-Feira	Sopa	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>	
	Prato	1046,9	250,2	12,0	2,4	22,4	1,7	12,7	0,3	<a href="#">FT</a>	
	Salada	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>	
	Prato	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	<a href="#">FT</a>	
	Salada	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	<a href="#">FT</a>	
	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	<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 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

13 a 17 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora <sup>12</sup>	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúguer <sup>1,6,12</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup>	1528,0	365,2	14,5	4,9	22,0	1,5	36,1	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filete de paloco <sup>4</sup> gratinado e molho bechamel <sup>1,6,7</sup> com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, tomate e beterraba	241,0	57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Croquetes <sup>1,3,6,7</sup> de carne com arroz de legumes	2482,9	593,4	31,4	6,3	59,3	6,2	17,1	1,5	<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 cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	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	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massada <sup>1</sup> de escamudo <sup>4</sup> com tomate	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	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	Sopa da Horta <sup>12</sup>	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Caldeirada de peixe <sup>4</sup> (pimento e tomate)	1348,5	322,3	9,7	1,4	28,7	9,9	29,8	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) / leite-creme <sup>7</sup>	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	<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 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.