

Semana 1

05 a 09 de abril

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ | 1930,1 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| | Prato | Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz | 1505,0 | 359,7 | 9,2 | 1,3 | 41,3 | 1,9 | 26,8 | 0,5 |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo-verde ⁶ | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 |
| | Prato | Rancho à Regional ^{1, 6} | 2112,4 | 504,8 | 17,1 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 45,0 | 1,1 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa ¹² | 352,9 | 84,3 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 3,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Prato | Abrótea ⁴ estufada com batata | 1158,1 | 276,8 | 7,3 | 1,0 | 24,7 | 1,0 | 27,5 | 0,4 |
| | Salada | Cenoura, feijão verde e ervilha | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de aves (frango e peru) no forno | 1738,9 | 415,6 | 9,9 | 1,7 | 39,8 | 0,0 | 40,6 | 0,4 |
| | Salada | Pepino, beterraba e cenoura | 197,6 | 47,2 | 0,3 | 0,1 | 8,7 | 8,5 | 2,6 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 2

12 a 16 de abril

| | | | 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 |
| | Prato | Arroz com lulas à sevilhana ^{1,14} | 1190,4 | 457,0 | 23,0 | 2,1 | 53,7 | 3,1 | 7,5 | 0,3 |
| | Salada | Milho, cenoura e ervilhas | 328,0 | 78,5 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 4,1 | 4,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Massa ¹ de carnes à lavrador | 1828,3 | 437,2 | 12,1 | 2,4 | 38,2 | 7,3 | 43,2 | 0,5 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 |
| | Prato | Paloco ⁴ gratinado e molho bechamel ^{1,7} com batata | 1159,8 | 277,2 | 0,2 | 0,1 | 49,6 | 6,2 | 17,9 | 2,6 |
| | Salada | Beringela, tomate e curgete | 204,2 | 48,8 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 6,8 | 3,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Frango estufado com esparguete ¹ | 1347,1 | 322,0 | 11,7 | 2,0 | 15,9 | 2,1 | 38,0 | 0,5 |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | 199,0 | 47,6 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 6,9 | 4,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Sardinha frita ⁴ com arroz de tomate | 2269,5 | 543,3 | 29,3 | 6,0 | 33,8 | 2,2 | 34,5 | 0,5 |
| | Salada | Pimento, couve-bruxelas e cenoura | 286,8 | 68,5 | 1,7 | 0,4 | 8,9 | 7,6 | 4,8 | 0,1 |
| | 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 |
| | 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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 3

19 a 23 de abril

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Carne à bolonesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹ | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 |
| | Prato | Tintureira ⁴ estufada com arroz | 1388,8 | 332,0 | 9,2 | 1,3 | 35,0 | 2,0 | 26,1 | 0,7 |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | 202,2 | 48,3 | 0,9 | 0,2 | 6,4 | 6,0 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas | 313,6/ 468,3 | 74,9/ 111,9 | 0,5/ 0,2 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 4,7 | 16,3/ 4,7 | 1,1/ 22,6 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ⁶ | 2262,1 | 540,6 | 16,0 | 3,6 | 52,7 | 4,7 | 45,4 | 1,0 |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e pepino | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Filetes de pescada ⁴ com salada de batata | 1432,8 | 242,4 | 9,5 | 1,4 | 32,4 | 9,5 | 31,4 | 0,7 |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho-francês com cenoura e curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Frango estufado com arroz de cenoura | 1700,5 | 406,4 | 11,5 | 2,0 | 36,2 | 4,3 | 38,9 | 0,6 |
| | Salada | Beterraba, alface e tomate | 210,5 | 50,3 | 0,4 | 0,0 | 8,2 | 8,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 4

26 a 30 de abril

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes ^{9, 12} | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de cavala ⁴ | 1651,1 | 394,6 | 16,9 | 2,5 | 32,7 | 1,3 | 27,1 | 1,7 |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas | 278,0 | 66,4 | 0,6 | 0,2 | 9,9 | 6,2 | 5,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 |
| | Prato | Frango assado com massa ¹ | 1749,4 | 418,1 | 10,4 | 1,9 | 39,7 | 0,4 | 40,1 | 0,8 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-branco com couve lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Filete de bacalhau gratinado ^{1,4} com alecrim e arroz | 1296,1 | 309,7 | 7,9 | 1,2 | 32,3 | 0,6 | 26,1 | 0,4 |
| | Salada | Couve, brócolos e cenoura | 137,7 | 54,3 | 0,8 | 0,1 | 6,6 | 6,0 | 5,4 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor e cenoura ¹² | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 |
| | Prato | Hambúrguer de carnes misto ^{1,6,12} no forno com esparguete salteado ¹ | 1613,7 | 385,7 | 16,0 | 4,4 | 30,1 | 2,7 | 29,5 | 0,3 |
| | Salada | Tomate, beterraba e pepino | 197,0 | 47,1 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 8,2 | 2,7 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /leite creme ⁷ | 313,6/ 386,9 | 74,9/ 92,4 | 0,5/ 3,2 | 0,2/ 1,3 | 16,5/ 12,0 | 16,3/ 12,0 | 1,1/ 4,2 | 0,0/ 0,1 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Carapau ⁴ frito com arroz de feijão | 1932,6 | 461,9 | 19,1 | 3,0 | 34,8 | 0,6 | 36,3 | 0,6 |
| | Salada | Tomate, pimento e curgete | 171,0 | 40,9 | 0,8 | 0,2 | 5,7 | 5,4 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 5

03 a 07 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ | 1930,1 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Cardinal ⁴ estufado com arroz | 1388,8 | 332,0 | 9,2 | 1,3 | 35,0 | 2,0 | 26,1 | 0,7 |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Frango estufado com esparguete ¹ | 1347,1 | 322,0 | 11,7 | 2,0 | 15,9 | 2,1 | 38,0 | 0,5 |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | 199,0 | 47,6 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 6,9 | 4,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | Pescada à Gomes de Sá ^{3,4} | 1533,0 | 366,4 | 14,8 | 2,6 | 24,0 | 2,0 | 33,7 | 1,1 |
| | Salada | Couve, curgete e brócolos | 149,9 | 57,2 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 4,9 | 6,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 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 |
| | Prato | Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco | 1700,1 | 406,3 | 13,3 | 3,0 | 37,7 | 2,7 | 33,1 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | 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 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 6

10 a 14 de maio

| | | | 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 |
| | Prato | Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e massa ¹ salteada | 1390,3 | 332,3 | 16,2 | 3,2 | 52,0 | 2,0 | 16,5 | 0,4 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | 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 |
| | 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 | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco | 2262,1 | 540,6 | 16,0 | 3,6 | 52,7 | 4,7 | 45,4 | 1,0 |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e curgete | 214,7 | 51,3 | 0,5 | 0,1 | 7,6 | 7,2 | 4,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Abrótea ⁴ estufada com batata (aos cubos) | 1158,1 | 276,8 | 7,3 | 1,0 | 24,7 | 1,0 | 27,5 | 0,4 |
| | Salada | Cenoura, ervilhas e feijão-verde | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa da Horta ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Almôndegas de aves ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹ | 1613,7 | 385,7 | 16,0 | 4,4 | 30,1 | 2,7 | 29,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e couve em juliana | 208,4 | 49,8 | 0,4 | 0,0 | 6,2 | 5,6 | 5,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|----------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Filete de pescada ⁴ com arroz | 1505,0 | 359,7 | 9,2 | 1,3 | 41,3 | 1,9 | 26,8 | 0,5 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 209,1 | 50,0 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 9,8 | 2,3 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7} | 313,6/ 820,9 | 74,9/ 196,2 | 0,5/ 3,7 | 0,2/ 1,4 | 16,5/ 32,4 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 7,9 | 0,0/ 0,1 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 7

17 a 21 de maio

| | | | 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 |
| | Prato | Hambúrguer misto ^{1,6,12} com arroz | 1766,6 | 422,2 | 15,5 | 4,3 | 41,3 | 1,9 | 28,2 | 0,3 |
| | Salada | Couve-roxa, alface e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Solha assada ⁴ com salada de batata | 1508,7 | 360,6 | 10,0 | 1,6 | 32,4 | 9,5 | 35,1 | 0,7 |
| | Salada | Couve, cenoura e feijão-verde | 220,9 | 52,8 | 0,4 | 0,1 | 8,5 | 7,3 | 4,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 |
| | Prato | Pá de porco estufada com arroz | 1975,3 | 472,1 | 17,0 | 4,4 | 46,9 | 0,0 | 31,3 | 0,4 |
| | Salada | Beterraba, couve-roxa e tomate | 246,0 | 58,8 | 0,2 | 0,0 | 10,9 | 10,3 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas ¹² | 418,3 | 100,0 | 1,6 | 0,2 | 18,6 | 8,0 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Massada ¹ de pescada ⁴ com tomate | 1946,0 | 465,1 | 21,6 | 4,8 | 37,8 | 6,8 | 20,2 | 0,5 |
| | Salada | Feijão-verde, ervilhas e cenoura | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão-branco ¹² | 457,2 | 109,3 | 2,0 | 0,3 | 17,3 | 6,0 | 5,4 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de frango | 1798,8 | 429,9 | 10,6 | 1,9 | 39,8 | 0,6 | 42,5 | 0,4 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 316,9 | 75,9 | 0,8 | 0,0 | 12,2 | 3,8 | 5,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoados, 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.

Semana 8

24 a 28 de maio

| | | | 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 |
| | Prato | Empadão de arroz de atum ^{3,4} | 2457,3 | 587,3 | 29,7 | 4,3 | 38,3 | 4,4 | 40,9 | 1,7 |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-branco com espinafres ¹² | 417,2 | 99,7 | 1,9 | 0,2 | 16,4 | 5,4 | 4,1 | 0,5 |
| | Prato | Bife de frango grelhado/estufado com massa macarronete ¹ | 1441,2 | 344,7 | 9,3 | 1,5 | 30,1 | 2,7 | 34,2 | 0,3 |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 235,7 | 56,5 | 0,7 | 0,0 | 10,6 | 3,4 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Petinga ⁴ frita com arroz de feijão | 2299,1 | 549,5 | 29,3 | 6,0 | 34,8 | 0,6 | 35,0 | 0,5 |
| | Salada | Pimento, beringela e curgete | 202,2 | 48,3 | 0,9 | 0,2 | 6,4 | 6,0 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Almondegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ | 1930,1 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e beterraba | 248,0 | 59,3 | 0,2 | 0,0 | 9,6 | 9,0 | 5,1 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda ¹² | 429,7 | 102,7 | 1,6 | 0,2 | 18,0 | 6,6 | 4,1 | 0,2 |
| | Prato | Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4} | 1443,4 | 345,0 | 13,4 | 2,5 | 24,0 | 2,0 | 31,4 | 0,8 |
| | Salada | Couve, curgete e cenoura | 214,7 | 51,3 | 0,5 | 0,1 | 7,6 | 7,2 | 4,4 | 0,1 |
| | 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 |
| | 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 9

31 de maio a 04 de junho

| | | | 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 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12} | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-vermelho com hortaliça ¹² | 389,3 | 93,0 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 5,7 | 4,0 | 0,2 |
| | Prato | Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate | 1062,7 | 254,0 | 6,8 | 1,0 | 27,1 | 3,1 | 20,6 | 0,4 |
| | Salada | Couve-flor, brócolos e feijão-verde | 181,6 | 64,8 | 1,0 | 0,2 | 6,9 | 5,4 | 7,2 | 0,0 |
| | 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 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 |
| | Prato | Perna de frango assada com massa espiral ¹ | 1646,5 | 393,5 | 12,0 | 2,1 | 30,1 | 2,7 | 40,5 | 0,5 |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde ^{6,12} | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 |
| | Prato | Salada de pescada ⁴ com ovo cozido ³ | 1149,7 | 274,7 | 6,4 | 1,4 | 23,0 | 1,4 | 30,6 | 0,6 |
| | Salada | Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas) | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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 Gorduros Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Açúcares - Açúcares Totais; Proteínas - Proteínas Totais; Sal - Sal Total

Semana 10

07 a 11 de junho

| | | | 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 |
| | Prato | Nuggets ^{1,3,9,10} com arroz de ervilhas ¹ | 1458,7 | 347,5 | 7,7 | 1,3 | 50,9 | 2,9 | 17,4 | 1,4 |
| | Salada | Milho, tomate e couve-roxa | 314,9 | 75,4 | 0,8 | 0,0 | 13,5 | 5,1 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) leite-creme | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | Massa ¹ de cavala ⁴ | 1660,3 | 396,8 | 17,5 | 2,7 | 29,9 | 2,6 | 29,2 | 1,6 |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| | Prato | Frango estufado com arroz de cenoura | 1700,5 | 406,4 | 11,5 | 2,0 | 36,2 | 4,3 | 38,9 | 0,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Solha assada ⁴ com salada de batata | 1508,7 | 360,6 | 10,0 | 1,6 | 32,4 | 9,5 | 35,1 | 0,7 |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 11

14 a 18 de junho

| | | 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 | | | | | | | |
| | Prato | Azeitonas de aves com molho de tomate e massa cozida ¹ | | | | | | | |
| | Salada | Alface, tomate e milho | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | | | | | | | |
| | Prato | Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel ^{1,4,7} (bacalhau, batata e cenoura) | | | | | | | |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana com feijão vermelho ¹² | | | | | | | |
| | Prato | Cubos de peito de frango estufados com esparguete ¹ | | | | | | | |
| | Salada | Pepino, tomate e couve-roxa | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | | | | | | | |
| | Prato | Abrótea ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida | | | | | | | |
| | Salada | Couve, cenoura e curgete | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | | | | | | | |
| | Prato | Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | | | | | | | |
| | 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

21 a 25 de junho

| | | | 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 |
| | Prato | Massa ¹ de cavala ⁴ | 1660,3 | 396,8 | 17,5 | 2,7 | 29,9 | 2,6 | 29,2 | 1,6 |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas | 278,0 | 66,4 | 0,6 | 0,2 | 9,9 | 6,2 | 5,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ^{9, 12} | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| | Prato | Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco | 1700,1 | 406,3 | 13,3 | 3,0 | 37,7 | 2,7 | 33,1 | 0,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 343,9 | 82,3 | 0,8 | 0,0 | 13,9 | 6,1 | 5,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Horta ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Cardinal ⁴ 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 |
| | Salada | Pimento, beringela e curgete | 202,2 | 48,3 | 0,9 | 0,2 | 6,4 | 6,0 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ⁷ | 313,6/ 386,9 | 74,9/ 92,4 | 0,5/ 3,2 | 0,2/ 1,3 | 16,5/ 12,0 | 16,3/ 12,0 | 1,1/ 4,2 | 0,0/ 0,1 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Couve-lombarda ¹² | 298,4 | 71,3 | 1,3 | 0,2 | 12,6 | 5,3 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Strogonoff de frango ^{1, 7, 12} com esparguete ¹ | 1400,4 | 334,7 | 4,0 | 1,0 | 38,2 | 3,2 | 35,4 | 0,4 |
| | Salada | Pepino, couve-roxa e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de pescada ⁴ | 1413,8 | 337,9 | 9,0 | 1,3 | 37,0 | -0,6 | 25,8 | 0,5 |
| | Salada | Brócolos, couve-flor e cenoura | 163,2 | 60,4 | 0,8 | 0,1 | 7,4 | 6,5 | 6,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 13

28 de Junho a 02 de Julho

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12} | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| | Prato | Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz | 1505,0 | 359,7 | 9,2 | 1,3 | 41,3 | 1,9 | 26,8 | 0,5 |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo-verde ⁶ | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 |
| | Prato | Rancho à Regional ^{1, 6} | 2112,4 | 504,8 | 17,1 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 45,0 | 1,1 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa ¹² | 352,9 | 84,3 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 3,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Prato | Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4} | 1443,4 | 345,0 | 13,4 | 2,5 | 24,0 | 2,0 | 31,4 | 0,8 |
| | Salada | Cenoura, feijão verde e ervilha | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de aves (frango e peru) no forno | 1738,9 | 415,6 | 9,9 | 1,7 | 39,8 | 0,0 | 40,6 | 0,4 |
| | Salada | Pepino, beterraba e cenoura | 197,6 | 47,2 | 0,3 | 0,1 | 8,7 | 8,5 | 2,6 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 14

05 a 09 de Julho

| | | 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} | | | | | | | |
| | Prato | Arroz com lulas à sevilhana ^{1,14} | | | | | | | |
| | Salada | Milho, cenoura e ervilhas | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | |
| | Prato | Massa ¹ de carnes à lavrador | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | | | | | | | |
| | Prato | Solha assada ⁴ com salada de batata | | | | | | | |
| | Salada | Beringela, tomate e curgete | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | |
| | 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 | Alho-francês ¹² | | | | | | | |
| | Prato | Frango estufado com esparguete ¹ | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | FÉRIAS | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | 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, 9Alpo, 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.

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI



FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI



FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI

FI
FI
FI
FI