

Semana 1

6 a 10 de janeiro

		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>								
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz de couve lombarda e ervilha								
	Salada	Alface, cenoura e curgete								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>								
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6,12</sup>								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida								
	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	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>								
	Prato	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>12</sup>								
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>								
	Salada	Tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Puré de legumes <sup>9,12</sup>								
	Prato	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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

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

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

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

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

Semana 2

13 a 17 de janeiro

			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 <sup>12</sup>	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	1786,0	423,0	8,3	1,1	50,1	2,7	36,6	0,1
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura	1229,0	294,0	8,3	1,2	37,9	6,0	16,4	0,2
	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-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
	Prato	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	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) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4
	Prato	Grão estufado com legumes e arroz branco	2131,0	509,0	17,5	2,4	70,0	8,1	16,5	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa 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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 3

20 a 24 de janeiro

			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
	Prato	Massa <sup>1</sup> de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)	1627,0	388,0	9,3	1,5	53,9	13,9	21,3	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de milho e cenoura	1863,0	480,0	19,1	2,1	65,5	3,8	9,1	1,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de feijão	2528,0	604,0	26,5	3,3	62,3	5,4	27,0	0,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,0	419,0	11,4	1,6	57,8	13,6	20,8	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3
	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

27 a 31 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais <sup>9,12</sup>							
	Prato	209,0	109,0	1,7	0,2	20,7	1,1	24,2	0,2
	Salada	Alface, milho e pepino							
	Sobremesa	2237,0	536,0	27,8	4,8	55,3	2,7	14,0	1,6
	Pão	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>							
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	1254,0	300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3	0,3
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>12</sup>							
	Prato	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	2261,0	540,0	15,9	2,3	73,1	8,9	24,5	0,4
	Pão	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças <sup>12</sup>							
	Prato	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>							
	Prato	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	1794,0	427,0	8,7	1,4	43,1	16,8	38,4	0,3
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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

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

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

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

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

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>								
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	
	Salada	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas								
	Sobremesa	1893,0	452,0	9,3	1,6	69,1	9,1	21,6	0,6	
	Pão	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	
		Beterraba, cenoura e tomate								
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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	Minestrone <sup>1,12</sup>								
	Prato	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	
	Salada	Arroz de açafreão com ervilhas, milho e cenoura								
	Sobremesa	1396,0	364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2	0,2	
	Pão	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0	
		Alface, couve em juliana e milho								
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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	Feijão-vermelho com couve lombarda <sup>12</sup>								
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	
	Salada	Lentilhas estufadas com ratatouille								
	Sobremesa	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2	
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	
		Alface, milho e tomate								
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	
		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)	
Quinta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>								
	Prato	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	
	Salada	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas								
	Sobremesa	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4	
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	
		Alface, beterraba e pepino								
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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	Creme de couve-flor <sup>12</sup>								
	Prato	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	
	Salada	Favas guisadas com soja <sup>6</sup>								
	Sobremesa	1972,0	471,0	20,0	2,8	35,6	14,0	37,2	0,3	
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	
		Alface, cenoura e tomate								
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	
		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: 1 Cereais 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 fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>		391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho e cenoura		1374,0	363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3	0,5
	Salada	Alface, beterraba e pepino		176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	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 <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico		1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate		278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>		355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete <sup>1</sup>		1306,9	312,0	8,6	1,3	40,1	8,1	18,1	0,4
	Salada	Alface, cenoura e curgete		175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	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 <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>		359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)		1719,0	410,0	8,7	1,2	60,1	9,7	23,2	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa		184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grelós <sup>12</sup>		381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	Chili vegetariano com soja <sup>6</sup> com arroz branco		3241,0	771,0	16,4	2,4	95,5	12,3	57,5	0,4
	Salada	Tomate, alface e beterraba		188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	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 <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 7

17 a 21 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>								
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral <sup>1</sup>								
	Salada	Alface, couve-roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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>								
	Prato	Soja <sup>6</sup> guisada com cogumelos <sup>12</sup> e pimentos com batata cozida								
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>								
	Prato	Almôndegas de vegetais com esparguete <sup>6</sup>								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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>								
	Prato	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>								
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura								
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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

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

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

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

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

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	
	Prato	1264,0	418,0	23,5	2,0	29,2	6,4	11,7	0,4	
	Salada	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	
	Prato	1835,0	439,0	19,3	2,3	53,7	2,7	0,1	1,3	
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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



Semana 9

2 a 6 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>								
	Prato	1491,0	356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1	0,4	
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>								
	Prato	2029,0	485,0	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2	
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>								
	Prato	1326,0	347,0	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	
	Salada	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	
	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>								
	Prato	1786,0	424,0	8,4	1,2	50,1	2,7	36,5	0,2	
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>12</sup>								
	Prato	1275	305	14,5	2	28,9	2,6	14,1	0,24	
	Salada	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 10

9 a 13 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz	1790,0	428,0	8,0	1,2	67,0	7,4	20,4	0,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com arroz	2654,0	635,0	34,0	5,7	66,5	1,9	12,7	1,8
	Salada	Couve-roxa, cenoura 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) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>12</sup>	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1
	Prato	Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura	2180,4	521,1	17,5	2,4	72,7	10,7	16,9	0,5
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com salada de feijão-frade, batata e cenoura	2500,0	596,1	10,7	1,8	98,4	7,2	24,1	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) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6</sup>	2164,0	517,4	22,1	1,2	67,6	1,8	9,2	0,9
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	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 <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 11

16 a 20 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>								
	Prato	Massa <sup>1</sup> de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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	Creme de legumes <sup>9,12</sup>								
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Feijão-branco com espinafre <sup>12</sup>								
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>								
	Prato	Guisado de massa <sup>1</sup> com soja <sup>6</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , curgete e tomate								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Caldo-verde <sup>12</sup>								
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup>								
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>								
	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: 1 Cereais 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 12

23 a 27 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>							
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Salada	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura e ervilhas							
	Sobremesa	1953,0	467,0	18,8	2,1	61,6	4,3	10,3	1,5
	Pão	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
		Couve-roxa, pepino e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>12</sup>							
	Prato	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4
	Salada	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)							
	Sobremesa	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		Alface, beterraba e milho							
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Salada	Arroz de feijão com lombarda e cenoura							
	Sobremesa	1378,0	329,0	8,0	1,0	46,3	5,9	18,2	0,3
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Alface, cenoura e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>							
	Prato	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4
	Salada	Massinha de seitan <sup>1,6</sup> e legumes (cenoura e brócolos)							
	Sobremesa	1319,0	315,0	8,9	1,2	39,1	6,9	19,1	0,3
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
		Couve-roxa, cenoura e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>							
	Prato	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Salada	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> com arroz de lombarda e cenoura							
	Sobremesa	1337,0	435,0	23,7	2,0	41,1	8,2	13,9	0,4
	Pão	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
		Alface, cenoura e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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