

Semana 1

1 a 5 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Arroz de Atum <sup>4</sup>	2211,5	528,5	16,4	1,4	63,5	0,8	29,9	1,2
	Salada	Alface, beterraba e tomate	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete <sup>1</sup>	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6
	Salada	Tomate, milho e cebola	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1966,1	469,9	11,1	2,0	52,2	3,5	38,8	6,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	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 2

8 a 12 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada							
	Prato	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
	Salada	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>							
	Sobremesa	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
	Pão	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
		Alface, cebola tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça							
	Prato	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
	Salada	Abrótea no forno <sup>4</sup> com batata e brócolos cozidos							
	Sobremesa	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	4,1	38,1	0,6
	Pão	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>							
		319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres							
	Prato	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
	Salada	Perna de frango assado com espirais <sup>1</sup> e cenoura							
	Sobremesa	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	Pão	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
		Alface, pepino e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>							
	Prato	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Salada	Arroz de frutos do mar ( pescada, camarão e berbigão) <sup>2, 4, 14</sup>							
	Sobremesa	1959,0	468,2	5,8	0,9	63,8	0,6	38,4	0,8
	Pão	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta							
	Prato	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
	Salada	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e batata							
	Sobremesa	2291,1	547,5	15,5	5,6	58,5	6,6	42,0	0,5
	Pão	86,5	20,7	0,2	0,1	3,5	3,2	1,3	0,1
		Cenoura, couve roxa e pepino							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

15 a 19 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,4	0,2	
	Prato	Massa tricolor de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura	2926,8	699,4	27,6	6,9	63,6	5,9	47,6	0,5
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	2322,4	555,0	6,4	1,3	64,7	1,6	58,0	0,5
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Cardeal estufado <sup>4</sup> com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1494,9	357,2	5,5	0,8	40,2	3,6	35,7	0,7
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	520,1	124,3	3,3	0,5	18,0	4,7	5,3	0,2
	Prato	Rancho <sup>1</sup>	3066,9	732,9	18,0	4,6	81,2	8,0	59,6	0,7
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Arroz de bacalhau e coentros <sup>4</sup>	1874,3	447,9	4,0	0,7	63,1	0,6	37,8	6,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 4

22 a 26 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado <sup>1, 6, 12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	2305,5	551,0	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5
	Salada	Alface, milho e pepino	208,8	50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	994,9	237,8	5,3	0,7	36,0	5,2	10,8	0,2
	Prato	Filetes de paloco gratinados <sup>1, 4</sup> com ervas aromáticas com batata, cenoura e feijão verde	1818,3	434,6	3,9	0,7	58,0	8,6	40,7	6,8
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz	3172,5	758,1	17,2	4,7	90,7	3,9	38,1	3,6
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve-flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6
	Salada	Alface beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	319,7/124,0,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura	1763,2	421,4	6,5	1,3	48,5	1,5	40,9	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) <sup>3, 4, 12)</sup>	2975,1	711,0	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4, 7</sup> , com batata e feijão verde cozidos	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	288,8	69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2
	Prato	Carapau frito <sup>4, 5</sup> com arroz de feijão	2585,1	617,9	19,9	3,3	56,3	1,1	51,7	0,6
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 6

5 a 9 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura	2141,6	511,9	14,0	3,5	54,3	2,7	40,9	0,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	458,7	109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) <sup>1, 4, 7</sup>	1672,2	399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
	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) / Arroz doce <sup>7</sup>	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	Prato	Palmeta <sup>7</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1653,7	395,2	8,0	1,6	40,2	3,4	34,4	0,6
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	Chili <sup>6,12</sup> com arroz branco	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4
	Salada	Tomate, alface e beterraba	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 7

12 a 16 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	2274,3	543,5	17,2	5,7	66,2	5,6	29,1	1,3
	Salada	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
	Prato	1878,7/1765,8	449,1/422,1	7,4/4,4	1,1/0,7	54,8	5,8	39,4	0,6
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

19 a 23 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	2331,1	557,1	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura	1906,6	455,6	6,5	1,3	56,9	8,1	41,0	0,9
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	319,7/124 0,3	76,4/296, 4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>6</sup>	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4		0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Filetes de Pescada <sup>4</sup> gratinados <sup>1</sup> com batata cozida/assada	1732,3/18 45,2	0,9	5,3/8,3	0,8/1,2	53,9	5,1	36,2	0,8
	Salada	Milho, pepino e tomate	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346 ,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	2034,5	486,2	13,9	3,5	49,2	2,1	40,0	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 inofensivos.

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

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

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



Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3, 4</sup>	2027,2	484,5	5,7	1,1	62,6	6,1	44,1	0,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	2072,5	495,3	9,8	3,0	56,9	2,5	43,3	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4, 7</sup> com macedónia de legumes e batata cozida	1616,4	386,3	3,2	0,5	51,8	3,2	36,0	0,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Perna de frango assada com arroz	2309,0	551,8	7,7	1,6	62,8	0,2	55,9	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2
	Prato	massada de bacalhau com tomate e pimentos <sup>1, 4</sup>	1901,9	454,5	5,3	0,9	57,8	3,3	42,3	6,4
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
	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 10

5 a 9 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Empadão de arroz de vitela <sup>3</sup>	1957,4	467,8	9,7	3,1	68,8	3,3	24,4	0,3
	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) / Arroz doce <sup>7</sup>	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Badejo estufado <sup>4</sup> com batata cozida	1674,2	400,1	3,9	0,6	52,5	3,8	37,2	0,6
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2151,5	514,3	7,0	1,3	52,8	0,9	58,6	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	961,2	229,7	5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com salada russa	1505,3	359,7	5,5	0,8	40,6	3,8	35,9	0,7
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Carne á lavrador com feijão catarino, lombarda, cenoura e macarronete <sup>1</sup>	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

12 a 16 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa		447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Couve Lombarda								
		Massa de atum com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) <sup>1, 4</sup>	2881,3	688,6	24,5	2,2	64,5	7,0	51,1	1,8
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa		465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Crema de legumes								
		Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa		890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Feijão branco com espinafre								
		Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas	1873,6	447,8	7,9	1,6	52,1	3,4	40,4	0,6
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa		525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2
	Prato	Primavera								
		Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>1</sup>	2364,7	565,1	12,3	3,3	63,4	5,7	48,6	0,5
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa		798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Caldo verde <sup>6</sup>								
		Meia desfeita de bacalhau <sup>3, 4, 12</sup>	1896,4	453,2	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
	Salada	Milho, cebola e tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
	Prato	2058,0	491,6	16,6	3,8	52,6	1,9	30,8	2,3
	Salada	94,1	22,5	0,4	0,1	3,5	3,3	1,5	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Prato	1708,9	408,4	3,4	0,6	55,9	6,7	37,3	0,7
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
	Prato	2260,2	540,1	8,7	2,4	64,3	1,6	49,1	0,6
	Salada	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
	Prato	1847,1	441,4	6,7	1,1	57,5	3,1	36,3	0,5
	Salada	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	319,7/124,0,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	1872,3	447,4	13,9	4,2	27,9	3,7	52,2	0,9
	Salada	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.