

Semana 1

11 a 15 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres | 427,7 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 |
| | Prato | Arroz de atum | 2211,5 | 528,5 | 16,4 | 1,4 | 63,5 | 0,8 | 29,9 | 1,2 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte | 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 | 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 | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos e arroz branco NOTA 1 | 2325,7 | 555,8 | 14,1 | 3,5 | 63,4 | 0,6 | 42 | 0,4 |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

NOTA 1: Almôndegas estufadas com esparguete, caso seja dia de abertura

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 |
| | Prato | Solha no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) NOTA 2 | 1558 | 372,3 | 5,9 | 0,9 | 40,6 | 3,8 | 38,3 | 0,8 |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 90 | 21,6 | 0,3 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

NOTA 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (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 massa macarronete | 2460,3 | 588 | 9,2 | 1,9 | 61,4 | 3,8 | 63,2 | 0,6 |
| | Salada | Tomate, milho e pimento | 226,3 | 54,3 | 0,9 | 0 | 9,6 | 2,4 | 2,3 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | 979,8 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5 | 10,6 | 0,2 |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá | 1966,1 | 469,9 | 11,1 | 2 | 52,2 | 3,5 | 38,8 | 6,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 82,4 | 19,7 | 0,2 | 0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,2 |
| | 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 | 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 2

18 a 22 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | 251,1 | 60 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 |
| | Salada | 1992,6 | 476,2 | 9,2 | 2,7 | 57,6 | 3,1 | 39,3 | 0,4 |
| | Sobremesa | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | Pão | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 |
| | Salada | 1792,4 | 428,4 | 5,9 | 0,9 | 53,4 | 4,5 | 38,9 | 0,7 |
| | Sobremesa | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 0 |
| | Pão | 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 |
| pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | 268 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,4 |
| | Salada | 2207,2 | 527,5 | 5,9 | 1,4 | 56,9 | 2,5 | 60,1 | 0,6 |
| | Sobremesa | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Pão | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Salada | 1959 | 468,2 | 5,8 | 0,9 | 63,8 | 0,6 | 38,4 | 0,8 |
| | Sobremesa | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Pão | 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 |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Salada | 2392,6 | 571,8 | 18,5 | 6 | 58,2 | 6,5 | 41,8 | 0,5 |
| | Sobremesa | 86,5 | 20,6 | 0,2 | 0 | 3,6 | 3,2 | 3 | 0,1 |
| | Pão | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao 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, 13Tremço, 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 3

25 a 29 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,8 | 121,9 | 3,6 | 6,4 | 18,1 | 5 | 4,5 | 0,1 |
| | Prato | Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura | 2358,2 | 563,6 | 16,6 | 1,5 | 68,8 | 3,3 | 32,8 | 1,3 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 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 | 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 | Grão-de-bico com espinafres | 983,7 | 235,1 | 5,4 | 0,7 | 35,2 | 4,5 | 10,6 | 0,3 |
| | Prato | Carne de porco à portuguesa | 2110,4 | 504,4 | 20,5 | 4,1 | 38,4 | 2,4 | 40,5 | 0,4 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | Lavrador | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de lulas | 2023,4 | 483,6 | 5,5 | 1 | 63,1 | 0,6 | 43,5 | 1,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina | 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 | 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 | 454,4 | 108,6 | 3,2 | 0,4 | 16,2 | 4,8 | 3,6 | 0,2 |
| | Prato | Peru assado com esparguete e feijão-verde | 2168,6 | 518,3 | 4,4 | 1 | 56,9 | 2,5 | 61,2 | 0,5 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0 | 3,3 | 9,9 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | Feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Abrótea estufada com batata cozida | 10631,7 | 390 | 3,2 | 0,5 | 52,5 | 3,8 | 36,2 | 0,6 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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, 13Tremço, 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 4

2 a 6 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Hambúrguer estufado com massa espiral com legumes salteados (ervilhas e cenoura) | 2543,9 | 608 | 18,6 | 5,6 | 63,3 | 5,9 | 45,2 | 0,7 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 208,9 | 50,1 | 0,8 | 0 | 8 | 0,9 | 2,7 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | Grão-de-bico com nabijas | 994,4 | 237,9 | 5,2 | 0,7 | 36,1 | 5,3 | 10,8 | 0,2 |
| | Prato | Filetes de pescada gratinados com batata corada/cozida | 1845,2 | 441 | 8,3 | 1,2 | 53,9 | 5,1 | 36,2 | 0,8 |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 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 | 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 cenoura com couve branca | 430,3 | 102,8 | 3,3 | 0,5 | 15,6 | 4,4 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa com arroz branco | 3172,5 | 758,1 | 17,2 | 4,7 | 90,7 | 3,9 | 57,7 | 1 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (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 | 2125,9 | 508,1 | 15,2 | 2,1 | 48,5 | 1,5 | 42,9 | 0,5 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 5

9 a 13 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,8 | 121,9 | 3,6 | 6,4 | 18,1 | 5 | 4,5 | 0,1 |
| | Prato | Salada do mar (Pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas) | 1514,3 | 367,3 | 21,7 | 1,5 | 6 | 2,6 | 37,1 | 0,8 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | 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 | 59,5 | 0,8 | 0 | 9,1 | 1,9 | 4,1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | 883,4 | 211,1 | 3,7 | 0,6 | 32,2 | 4,9 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Salmão grelhado/gratinado com batata e feijão-verde cozidos | 2983,2 | 713 | 40,2 | 7,5 | 51,8 | 3,2 | 34,3 | 0,5 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 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 | 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 | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor(cenoura, cogumelos e ervilhas) | 2377,9 | 568,3 | 12,5 | 3,4 | 6,6 | 5,6 | 49,2 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 couve-flor | 288,8 | 69 | 3,4 | 0,5 | 6,9 | 5,8 | 3 | 0,2 |
| | Prato | Tesourinhos no forno com arroz de feijão catarino | 2383 | 567,1 | 15 | 1,5 | 83 | 2,5 | 23,6 | 1,5 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria | 319,7/820,9 | 76,4/196,2 | 0,5/3,7 | 0,2/1,4 | 16,9/32,4 | 16,7/12,1 | 1,1/7,9 | 0/0,1 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 6

16 a 20 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca | 452,0 | 108,0 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 5,3 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e arroz de milho | 1166,3 | 278,7 | 10,8 | 3 | 6,5 | 3,2 | 38,9 | 0,4 |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 ervilhas e cenoura | 582 | 139,2 | 3,6 | 0,6 | 19,9 | 5,3 | 6,5 | 0,2 |
| | Prato | Bacalhau gratinado com batata assada/cozida e feijão-verde cozido | 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 | 10,7 | 3,4 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce | 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 | 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 | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,2 |
| | Prato | Frango corado com óregãos e arroz de cenoura | 2038,3 | 487,1 | 7,7 | 1,6 | 48,5 | 1,5 | 54,7 | 0,7 |
| | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Tintureira estufada com massa de cotovelinhos e ervas aromáticas | 1908 | 456 | 4,9 | 0,7 | 57,6 | 3,1 | 43,9 | 0,9 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 80,9 | 19,3 | 0,2 | 0 | 3,3 | 2,9 | 1,5 | 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 | 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 | Agrião | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,2 |
| | Prato | Rancho (carne de porco e carne de vaca) | 3066,9 | 732,9 | 18 | 4,6 | 81,2 | 8 | 59,6 | 0,7 |
| | Salada | Couve-de bruxelas, milho e tomate | 273,7 | 65,6 | 1,3 | 0,1 | 10,5 | 3 | 6,9 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 7

23 a 27 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor com cenoura | | | | | | | |
| | Prato | 263,1 | 62,9 | 3,4 | 0,5 | 5,4 | 4,7 | 2,9 | 0,2 |
| | | Filetes de pescada fritos/Barrinhas de pescada com arroz de tomate | | | | | | | |
| | | 1980,5 | 473,3 | 15,7 | 2 | 48,4 | 1,4 | 33,4 | 0,6 |
| | Salada | Couve-roxa, pimento e tomate | | | | | | | |
| | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 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 | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | | | | | | | |
| | | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | Carne de vaca estufada com feijão verde e massa espiral | | | | | | | |
| | | 889,4 | 212,6 | 8,3 | 2,7 | 0,7 | 0,6 | 33,8 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | |
| | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 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 | |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa da Horta | | | | | | | |
| | | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Prato | Arinca no torno com sataua russa (patata, cenoura e couve) | | | | | | | |
| | | 1454,3 | 347,5 | 4 | 0,6 | 40,6 | 3,8 | 36,2 | 0,6 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | |
| | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 | |
| Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme | | | | | | | | |
| | 319,7/386,9 | 76,4/92,4 | 0,5/3,2 | 0,2/1,3 | 16,9/12,0 | 16,7/12,0 | 1,1/4,2 | 0/0,1 | |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde com couve lombarda | | | | | | | |
| | | 886,6 | 212,1 | 3,7 | 0,6 | 32,7 | 5 | 11,4 | 0,2 |
| | Prato | Stroganoff de frango com arroz branco | | | | | | | |
| | | 2108,9 | 504 | 7,1 | 1,5 | 64,3 | 1,6 | 43,8 | 0,5 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | | | | | | | |
| | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 | |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde | | | | | | | |
| | | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato | Badejo gratinado com batata assada/cozida com brócolos | | | | | | | |
| | | 1811,5 | 433 | 6,9 | 1 | 53,9 | 5,1 | 37,4 | 0,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | |
| | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | |
| Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

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

30 de outubro a 3 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (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 com esparguete e ervilhas | 1019,2 | 243,6 | 13,2 | 4,5 | 0,7 | 0,6 | 30,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 582,2 | 126,2 | 3,5 | 0,5 | 18,8 | 5,3 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Palmeta assada com cebola e puré de batata | 1800,3 | 430,2 | 4,1 | 0,9 | 54,3 | 5,6 | 42,5 | 0,7 |
| | Salada | Couve-roxa, cebola e tomate | 97,7 | 23,4 | 0,3 | 0 | 4,2 | 3,7 | 1,4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| | Prato | Pescada gratinada com batata assada/cozida e cenoura e brócolos cozidos | 1930,5 | 461,5 | 35,9 | 1,3 | 54,9 | 6 | 39 | 0,8 |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | 228,9 | 54,9 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 2,4 | 2,4 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,2 |
| | Prato | Carne de porco fatiada assada com arroz de cenoura | 997 | 238,3 | 10,5 | 3 | 0,3 | 0,2 | 35,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 rijas, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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

6 a 10 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|----------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 425,5 | 101,7 | 3,2 | 0,4 | 15,1 | 3,9 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | 2975,1 | 711 | 24,2 | 3,3 | 71,9 | 4,5 | 49,5 | 1,4 |
| | Salada | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0 | 5 | 4,8 | 1 | 0,2 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |

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 | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | 2072,5 | 495,3 | 9,8 | 3 | 56,9 | 2,5 | 43,3 | 0,4 |
| | Salada | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |

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 | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | 11008,3 | 480 | 6,2 | 1,1 | 61,5 | 9,3 | 43,4 | 1 |
| | Salada | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 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 | | | | | | | |

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 | 427,8 | 102,2 | 3,6 | 0,5 | 13,5 | 5,8 | 4 | 0,2 |
| | Prato | 2360,5 | 564,1 | 9,4 | 2,6 | 65,8 | 0,9 | 52,3 | 1 |
| | Salada | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |

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 | 438,9 | 104,9 | 3,3 | 0,5 | 15,4 | 4,1 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | 1963,1 | 469,2 | 8,7 | 1,6 | 55,3 | 6,2 | 41 | 5,8 |
| | Salada | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | 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 | | | | | | | |

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

13 a 17 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|---|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,2 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas e cenoura e massa fusilli | 2364,7 | 565,1 | 12,3 | 3,3 | 63,4 | 5,7 | 48,6 | 0,5 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|------------------------------------|---|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Redfish estufado com batata cozida | 1849,3 | 442 | 8 | 1,3 | 52,5 | 3,8 | 38,6 | 0,6 |
| | Salada | Curgete, pepino e tomate | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|---|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2 | 0,2 |
| | Prato | Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos) | 2046,6 | 489,2 | 6,5 | 1,2 | 49,8 | 0,4 | 56,6 | 0,5 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|---|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com feijão-verde | 989,3 | 236,4 | 5,2 | 0,7 | 36,4 | 5,4 | 10,4 | 0,1 |
| | Prato | Pescada no forno com salada russa(batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 1505,3 | 359,7 | 5,5 | 0,8 | 40,6 | 3,8 | 35,9 | 0,7 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 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 | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|-------------|--------|--------------|---------------|----------|-------|
| Sexta-Feira | Sopa | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de carnes mistas (carne de vaca e de porco) | 2159,7 | 516,1 | 9,7 | 2,9 | 65 | 2,3 | 40,3 | 0,4 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0 | 5 | 4,8 | 1 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas | 319,7/281,6 | 76,4/67,3 | 0,5/0,1 | 0,2/0 | 16,9/2,4 | 16,7/2,4 | 1,1/14,1 | 0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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

20 a 24 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve lombarda | | | | | | | |
| | Prato | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Salada | Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas) | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2881,3 | 688,6 | 24,5 | 2,2 | 64,5 | 7 | 51,1 | 1,8 |
| | Pão | 226,3 | 54,3 | 0,9 | 0 | 9,6 | 2,4 | 2,3 | 0 |
| | | 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 de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | | | | | | | |
| | Prato | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 |
| | Salada | Frango assado com arroz de cenoura | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2038,3 | 487,1 | 7,7 | 1,6 | 48,5 | 1,5 | 54,7 | 0,7 |
| | Pão | 211,8 | 50,8 | 0,6 | 0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | | Pão de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda | | | | | | | |
| | Prato | 886,6 | 212,1 | 3,7 | 0,6 | 32,7 | 5 | 11,4 | 0,2 |
| | Salada | Peixe-prata gratinado com batata e couve cozidas | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1749,6 | 418,2 | 5,4 | 0,8 | 53,9 | 5,1 | 37,1 | 0,8 |
| | Pão | 130,4 | 31,2 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 4 | 2,8 | 0 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | | Pão de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de legumes | | | | | | | |
| | Prato | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Salada | Vitela assada fatiada com massa fusilli | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2301,7 | 550,1 | 16,7 | 5,9 | 56,9 | 2,5 | 41,5 | 0,3 |
| | Pão | 72,4 | 19,7 | 0,1 | 0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,2 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) /Arroz doce | | | | | | | |
| | | 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 de mistura | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com espinafres | | | | | | | |
| | Prato | 983,7 | 235,1 | 5,4 | 0,7 | 35,2 | 4,5 | 10,6 | 0,3 |
| | Salada | Meia desfeita de bacalhau | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1896,4 | 453,2 | 12,2 | 1,9 | 41,4 | 2,5 | 43,2 | 4,9 |
| | Pão | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 0,9 | 8,1 | 0,9 | 0 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | | Pão de mistura | | | | | | | |
| | | 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, 13Tremço, 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

27 de novembro a 1 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | | | | | | | |
| | Prato | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,2 |
| | Salada | Hamburguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2058 | 491,6 | 16,6 | 3,8 | 52,6 | 0,9+1 | 30,8 | 2,3 |
| | Pão | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0 |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| Pão de mistura 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 | Portuguesa | | | | | | | |
| | Prato | 893,8 | 213,6 | 3,8 | 0,6 | 32,7 | 5,5 | 11,6 | 0,2 |
| | Salada | Salmão grelhado/gratinado com batata aos gomos salteada | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2983,2 | 713 | 40,2 | 7,5 | 51,8 | 3,2 | 34,3 | 0,5 |
| | Pão | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | | 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 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 de legumes | | | | | | | |
| | Prato | 509,8 | 121,9 | 3,6 | 6,4 | 18,1 | 5 | 4,5 | 0,1 |
| | Salada | Rancho à regional (carne de vaca, porco e frango), com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete | | | | | | | |
| | Sobremesa | 3138,2 | 749,9 | 18,2 | 4,4 | 81,7 | 8,3 | 63,1 | 1,2 |
| | Pão | 75,4 | 18 | 0,3 | 0 | 2,8 | 2,5 | 1,3 | 0,1 |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| Pão de mistura 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 feijão-verde | | | | | | | |
| | Prato | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Salada | Abrótea estufada com arroz de ervilhas | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1697,9 | 405,8 | 6,6 | 1 | 50 | 1,2 | 35,1 | 0,5 |
| | Pão | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| | | 319,7/820,9 | 76,4/196,2 | 0,5/3,7 | 0,2/1,4 | 16,9/32,4 | 16,7/12,1 | 1,1/7,9 | 0/0,1 |
| Pão de mistura 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 | FERIADO | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | 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, 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 13

4 a 8 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|----------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | 589,1 | 140,8 | 3,6 | 0,5 | 20,2 | 6,4 | 6,8 | 0,2 |
| | Prato | 2730,2 | 652,5 | 26,2 | 3,3 | 88 | 3,1 | 13,8 | 1,6 |
| | Salada | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| 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 | 890,2 | 213 | 4 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 |
| | Prato | 2308,4 | 575,7 | 12,5 | 3,5 | 65,2 | 7,3 | 49,4 | 0,6 |
| | Salada | 235,7 | 56,5 | 0,7 | 0 | 10,7 | 3,4 | 2,1 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,2 |
| | Prato | 1689,5 | 403,8 | 2,6 | 0,4 | 55,9 | 6,7 | 38 | 0,8 |
| | Salada | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| 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 | 430,3 | 102,8 | 3,3 | 0,5 | 15,6 | 4,4 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato | 2063,9 | 493,3 | 6,4 | 1,2 | 50,6 | 0,4 | 56,9 | 0,5 |
| | Salada | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0 | 3,3 | 9,9 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| 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 | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | 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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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

11 a 15 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Rolo de carne no forno com óregãos e massa esparguete | 2237,8 | 534,7 | 16,9 | 5,7 | 65,6 | 5,1 | 28,2 | 0,1 |
| | Salada | Couve roxa, pimento e tomate | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo | 949,1 | 226,8 | 5,1 | 0,6 | 34,8 | 4,2 | 9,6 | 0,2 |
| | Prato | Redfish estufado com cenoura, feijão verde e batata cozida | 1941,8 | 464,1 | 8,2 | 1,4 | 56,6 | 7,3 | 39,9 | 0,7 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | Grelos | 452,4 | 108,3 | 3,3 | 0,5 | 16,3 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato | Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho | 2102,5 | 502,5 | 7,9 | 1,6 | 50,6 | 0,4 | 55,8 | 0,6 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 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 | 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 | Crema de brócolos com feijão branco | 899 | 215,1 | 3,9 | 0,6 | 32,4 | 4,6 | 11,8 | 0,2 |
| | Prato | Massada de peixe com frutos do mar | 1977,4 | 472,6 | 7 | 1,1 | 58,2 | 3,1 | 42,8 | 0,8 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | 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 | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato | Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango) com feijão branco, couve lombarda e cenoura | 2397,1 | 573 | 8,6 | 2,2 | 74,6 | 3,6 | 47,4 | 0,5 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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.