

Semana 1

05 a 09 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>							
	Prato	Rissóis de pescada <sup>1,2,3,4,6,7</sup> com arroz de couve lombarda							
	Salada	Alface, cenoura e curgete							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>							
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete <sup>1</sup>							
	Salada	Cenoura, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>							
	Prato	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas <sup>7</sup>							
	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 couve-lombarda <sup>12</sup>							
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete <sup>1</sup>							
	Salada	Tomate, milho e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>							
	Prato	Salada de grão com paloco <sup>4</sup> , batata, cenoura e ovo <sup>3</sup> ralado							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 2

12 a 16 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>							
	Prato	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4
	Salada	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>							
	Sobremesa	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Pão	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>							
	Prato	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Salada	Arroz de peixe <sup>4</sup> com coentros							
	Sobremesa	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>							
	Prato	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6
	Salada	Frango assado com massa espirais <sup>1</sup>							
	Sobremesa	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,7
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortalíça <sup>12</sup>							
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2
	Salada	Palmeta <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos							
	Sobremesa	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3	0,5
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de caramelo <sup>3,7</sup>							
		313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925	0,03/0,131
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>							
	Prato	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4
	Salada	Carne de porco assada/estufada com ervilhas, cenoura e arroz							
	Sobremesa	1997 / 2839	477,3 / 676	20,4 / 21,5	4,1 / 4,7	39,9 / 77,7	0,4 / 6	32,5 / 41,3	0,6 / 0,7
	Pão	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 3

19 a 23 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Salada	Massa tricolor de cavala em conserva <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura							
	Sobremesa	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Pão	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
		Alface, couve-roxa e pepino							
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>							
	Prato	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7
	Salada	Peru assado com arroz de milho e cenoura							
	Sobremesa	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4	3,1	41,9	0,8
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>							
	Prato	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4
	Salada	Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)							
	Sobremesa	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti <sup>12</sup>							
		313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>							
	Prato	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Salada	Rancho <sup>1</sup>							
	Sobremesa	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2
	Pão	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>							
	Prato	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Salada	Carapau frito <sup>1,4</sup> / Barras de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de tomate							
	Sobremesa	2342,4/2760	599,9/648,8	16,5/30	3,06/2,70	56,3/71,0	2,0/2,0	38,0/21,4	0,7/0,2
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

26 a 30 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais <sup>9,12</sup>							
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>1</sup>							
	Salada	Alface, milho e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>							
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão com batata e couve-flor cozidas							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>							
	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 <sup>12</sup>							
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabijas <sup>12</sup>							
	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com coentros e massa cotovelinhos <sup>1</sup>							
	Salada	Alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>							
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 5

03 a 07 de maio

		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>1,12</sup>							
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4
	Salada	Atum <sup>4</sup> com feijão-frade (atum, batata, ovo <sup>3</sup> , e cenoura)							
	Sobremesa	2148,0	513,0	20,5	2,1	44,8	5,7	36,3	1,4
	Pão	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3
		Beterraba, cenoura e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1,12</sup>							
	Prato	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2
	Salada	Arroz de aves (peru e frango)							
	Sobremesa	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Pão	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0
		Alface, couve em juliana e milho							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve-lombarda <sup>12</sup>							
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2
	Salada	Pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão-verde cozidos							
	Sobremesa	1295,9	309,7	9,2	1,4	26,4	3,9	29,2	0,7
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
		Alface, milho e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>							
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Salada	Perna de porco no forno/estufada com massa espiral <sup>1</sup>							
	Sobremesa	1580 / 1613	377 / 358	13,8 / 13,9	3,2 / 3,2	28,6 / 30,1	1,3 / 2,6	33,7 / 34,1	0,6 / 0,6
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
		Alface, beterraba e pepino							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>							
	Prato	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4
	Salada	Peixe prata <sup>4</sup> estufado com pimentos tricolor e arroz branco							
	Sobremesa	1846,3	441,2	16,5	2,4	42,7	2,9	29,3	0,7
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Alface, cenoura e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas <sup>7</sup>							
		313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18
		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 6

10 a 14 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>							
	Prato	Hamburguer misto <sup>1,6,12</sup> no forno com arroz de milho e cenoura							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>							
	Prato	Filete de peixe escamudo <sup>4</sup> de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida							
	Salada	Cenoura, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>							
	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 ervilhas e cenoura <sup>12</sup>							
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos							
	Salada	Alface, cenoura e curgete							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>							
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa							
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelas <sup>12</sup>							
	Prato	Chilli <sup>1,6,12</sup> com arroz branco							
	Salada	Tomate, alface e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 7

17 a 21 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>							
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>							
	Salada	Alface, milho e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>							
	Prato	Perna de frango assada com orégãos e esparguete <sup>1</sup>							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>12</sup>							
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas <sup>7</sup>							
	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 vegetais <sup>9,12</sup>							
	Prato	Argolas de pota <sup>1,3,14</sup> com arroz de cenoura							
	Salada	Milho, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>							
	Prato	Massa espiral gratinada com carne picada e cogumelos <sup>1,6,7,12</sup>							
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 8

24 a 28 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>							
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e orégãos e massa espiral <sup>1</sup>							
	Salada	Alface, couve-roxa e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>							
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com molho de limão e batata cozida							
	Salada	Pepino, tomate e couve-juliana							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina de morango <sup>12</sup> com frutas							
	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 lombarda <sup>12</sup>							
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e esparguete <sup>1</sup>							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>							
	Prato	Cavala de conserva <sup>4</sup> com salada de feijão-frade							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>							
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e arroz branco							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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



Semana 9

31 de maio a 04 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Salada de <b>granadeiro</b> <sup>4</sup> com batata, cenouras, ervilhas, milho e <b>ovo cozido</b> <sup>3</sup>	1406,0	336,0	9,5	1,4	29,9	7,6	32,3	0,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas e <b>massa fusilli</b> <sup>1</sup>	1311,6/1613,3	313,4/385,7	6,8/14	2,3/3,3	28,4/30,1	1,2/1,6	33,7/34,1	0,6/0,6
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <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 <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> com ervas aromáticas e arroz de açafrão	1908,0	456,8	20,7	2,6	34,2	1,4	31,9	3,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	<b>Pastéis de bacalhau</b> <sup>1,3,4</sup> com saladinha de feijão-frade	1684,3	401,0	8,3	1,5	58,1	5,7	20,6	0,9
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim de baunilha <sup>3,7</sup>	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925	0,03/0,131
	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 inofensivos.

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

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

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

Semana 10

07 a 11 de junho

		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>1,12</sup>							
	Prato	Empadão de arroz de vitela <sup>1,6,12</sup>							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>							
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7,12</sup> e cenoura							
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>							
	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 <sup>12</sup>							
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,3,6,12</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	FERIADO							
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>							
	Prato	Hamburguer misto <sup>1,6,12</sup> no forno com arroz de milho e cenoura							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 11

14 a 18 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>							
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno e salada russa							
	Salada	Alface, milho e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>							
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre <sup>12</sup>							
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida							
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>							
	Prato	Carne de porco estufada/assada fatiada com esparguete <sup>1</sup>							
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>							
	Prato	Meia desfeita de paloco <sup>3,4</sup>							
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti <sup>12</sup>							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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

21 a 25 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>							
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> com arroz de cenoura e ervilhas							
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>12</sup>							
	Prato	Massinha de peixe (tintureira/pescada) <sup>1,4</sup> com coentros							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>							
	Prato	Croquetes de carne <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de legumes							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>							
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)							
	Salada	Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>							
	Prato	Perna de porco no forno/estufada com massa espiral <sup>1</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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, 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 13

28 de junho a 02 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>							
	Prato	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Salada	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grelós <sup>12</sup>							
	Prato	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4	3,1	41,9	0,8
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>							
	Prato	1158,0	276,0	7,7	1,1	24,2	2,2	26,5	0,7
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>							
	Prato	1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2	0,4
	Salada	278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49	0,1065
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>							
	Prato	1296,6	309,9	9,3	1,4	24,5	2,6	30,9	0,9
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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 14

05 a 09 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>							
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e orégãos e massa espiral <sup>1</sup>							
	Salada	Alface, couve-roxa e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>							
	Prato	Massinha de peixe (tintureira/pescada) <sup>1,4</sup> com coentros							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		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 <sup>12</sup>							
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)							
	Salada	Alface, couve em juliana e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>							
	Prato	Barras de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de tomate							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>							
	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								
	Prato	FÉRIAS							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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.