

Semana 1

05 a 09 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>						
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz de couve lombarda e ervilha						
	Salada	Alface, cenoura e curgete						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>						
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6,12</sup>						
	Salada	Cenoura, milho e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>						
	Prato	Favas guisadas com soja <sup>6</sup> , cenoura e curgete						
	Salada	Alface, beterraba e pepino						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>12</sup>						
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>						
	Salada	Tomate, milho e cenoura						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

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

12 a 16 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (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
	Salada	Bolonesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>						
	Sobremesa	1786,0	423,0	8,3	1,1	50,1	2,7	36,6
	Pão	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>						
	Prato	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Salada	Arroz de lentilhas com ratatouille						
	Sobremesa	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
		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
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
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
	Salada	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura						
	Sobremesa	1229,0	294,0	8,3	1,2	37,9	6,0	16,4
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>						
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8
	Salada	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco						
	Sobremesa	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
		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
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>						
	Prato	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2
	Salada	Grão estufado com legumes e arroz branco						
	Sobremesa	2131,0	509,0	17,5	2,4	70,0	8,1	16,5
	Pão	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		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, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

19 a 23 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>						
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Salada	Massa <sup>1</sup> de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)						
	Sobremesa	1627,0	388,0	9,3	1,5	53,9	13,9	21,3
	Pão	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3
		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
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>						
	Prato	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0
	Salada	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de milho e cenoura						
	Sobremesa	1863,0	480,0	19,1	2,1	65,5	3,8	9,1
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>						
	Prato	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Salada	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de feijão						
	Sobremesa	2528,0	604,0	26,5	3,3	62,3	5,4	27,0
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>						
		313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-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
	Salada	Rancho vegetariano <sup>1</sup>						
	Sobremesa	1754,0	419,0	11,4	1,6	57,8	13,6	20,8
	Pão	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>						
	Prato	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Salada	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura						
	Sobremesa	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		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, 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 c 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais <sup>9,12</sup>						
	Prato	2237,0	536,0	27,8	4,8	55,3	2,7	14,0
	Salada	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	1254,0	300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8
	Prato	2261,0	540,0	15,9	2,3	73,1	8,9	24,5
	Salada	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8
	Prato	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Prato	1794,0	427,0	8,7	1,4	43,1	16,8	38,4
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 c Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

03 a 07 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
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
	Salada	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas						
	Sobremesa	1893,0	452,0	9,3	1,6	69,1	9,1	21,6
	Pão	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1,12</sup>						
	Prato	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7
	Salada	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura						
	Sobremesa	1396,0	364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2
	Pão	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
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
	Salada	Lentilhas estufadas com ratatouille						
	Sobremesa	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
		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
	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>						
	Prato	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5
	Salada	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas						
	Sobremesa	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
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
	Salada	Favas guisadas com soja <sup>6</sup>						
	Sobremesa	1972,0	471,0	20,0	2,8	35,6	14,0	37,2
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
		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
	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, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

10 a 14 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho e cenoura	1374,0	363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete <sup>1</sup>	1306,9	312,0	8,6	1,3	40,1	8,1	18,1
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,0	410,0	8,7	1,2	60,1	9,7	23,2
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelós <sup>12</sup>	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3
	Prato	Chili vegetariano com soja <sup>6</sup> com arroz branco	3241,0	771,0	16,4	2,4	95,5	12,3	57,5
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

17 a 21 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>						
	Prato	1491,0	356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1
	Salada	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>						
	Prato	1786,0	424,0	8,4	1,2	50,1	2,7	36,5
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>12</sup>						
	Prato	688,63	164,5994	7,9	1,7	14,36	9,5	3,7
	Salada	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7
	Sobremesa	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>						
	Prato	1264,0	418,0	23,5	2,0	29,2	6,4	11,7
	Salada	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>						
	Prato	1835,0	439,0	19,3	2,3	53,7	2,7	0,1
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

24 a 28 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral <sup>1</sup>	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9
	Prato	Soja <sup>6</sup> guisada com cogumelos <sup>12</sup> e pimentos com batata	1820,5	435,0	19,6	2,7	38,4	9,1	25,8
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1078,0	257,5	8,7	1,3	34,2	2,9	8,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	1968,0	470,0	9,3	1,7	72,9	9,3	22,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1433,0	343,0	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

31 de maio a 04 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>						
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Salada	1491,0	356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1
	Sobremesa	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>						
	Prato	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Salada	2029,0	485,0	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8
	Sobremesa	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>						
	Prato	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Salada	1326,0	347,0	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7
	Sobremesa	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Pão	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
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>						
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Salada	2500,0	596,1	10,7	1,8	98,4	7,2	24,1
	Sobremesa	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Pão	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
		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, 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 c 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

7 a 11 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (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
	Salada	Empadão de lentilhas e legumes com arroz						
	Sobremesa	1790,0	428,0	8,0	1,2	67,0	7,4	20,4
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
		Alface, cenoura e tomate						
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>						
	Prato	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Salada	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com arroz						
	Sobremesa	2654,0	635,0	34,0	5,7	66,5	1,9	12,7
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
		Couve-roxa, cenoura 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
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>12</sup>						
	Prato	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8
	Salada	Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura						
	Sobremesa	2180,4	521,1	17,5	2,4	72,7	10,7	16,9
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
		Alface, beterraba e cenoura						
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>						
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Salada	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho e						
	Sobremesa	1374,0	363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3
	Pão	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
		Alface, cenoura e milho						
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		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, 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 de 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 11

14 a 18 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>						
	Prato	1045,3	249,8	1,5	0,3	43,2	8,1	15,1
	Salada	Alface, milho e pepino						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>						
	Prato	1467,6	350,8	15,0	2,3	45,7	5,7	7,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre <sup>12</sup>						
	Prato	1558,8	372,5	7,6	1,1	54,1	4,4	20,5
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>						
	Prato	2035,0	486,0	20,2	2,9	47,2	12,2	28,5
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>						
	Prato	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>						
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12

21 a 25 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>						
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>12</sup>						
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)						
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>						
	Prato	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> com arroz de lombarda e cenoura						
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>						
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de feijão						
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>						
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas						
	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 rija, 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 c Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 13

28 de junho a 02 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Massa <sup>1</sup> de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)	1627,0	388,0	9,3	1,5	53,9	13,9	21,3
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grelos <sup>12</sup>	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de milho e cenoura	1863,0	480,0	19,1	2,1	65,5	3,8	9,1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>	475,04	113,58	2	0,254	18,6	5,51	5,161
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com batata, cenoura, curgete e couve-	1254,0	300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana 14

05 a 09 de julho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral <sup>1</sup>	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>12</sup>	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1396,0	364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz	1790,0	428,0	8,0	1,2	67,0	7,4	20,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
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, 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.

Receitas nutricionais: 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...

**E**

lares

Sal  
(g)

0,317

0,1

0,1028

0,03

Sal  
(g)

0,6863

0,2

0,1065

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3415

0,3694

0,2213

0,03

Sal  
(g)

0,4

1,6

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,3

0,03/0,02

**9Aipo,**

la



**E**

laron

Sal  
(g)

0,4

0,1

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,1

0,2

0,2

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,6

0,2

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,2

0,3

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,4

0,4

0,1

0,0

9Aipo,

ja

**E**

lares

Sal  
(g)

0,3

0,5

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,7

1,7

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,9

0,2

0,03/0

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,0

0,0

9Aipo,

ja

**E**

laron

Sal  
(g)

0,2

1,6

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,5

0,3

0,3

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,4

0,4

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,2

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,2

0,3

0,1

0,0

9Aipo,

ja

**E**

lares

Sal  
(g)

0,4

0,6

0,3

0,0

Sal  
(g)

0,2

0,2

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,2

0,2

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,2

0,4

0,2

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,3

0,1

0,03/0,02

9Aipo,

Ja

# E

lares

Sal  
(g)

0,3

0,5

0,2

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,5

0,4

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,4

0,4

0,2

0,0

9Aipo,

la

# E

Series

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,2

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,2

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,3694

0,2213

0,03/0,18

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,1

1,3

0,1

0,0

9Aipo,

Ja

**E**

lores

Sal  
(g)

0,2

0,5

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,2

0,2

0,0

0,03/0,02  
44

Sal  
(g)

0,3

0,2

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,6

0,2

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,4

0,4

0,1

0,0

9Aipo,

Ja



**E**

taros

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,2

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,2

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,1

0,03/0,02

9Aipo,

Ja

# E

lares

Sal  
(g)

0,4

0,4

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,2

1,8

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,1

0,5

0,3

0,0

Sal  
(g)

Sal  
(g)

0,3

0,5

0,1

0,0

9Aipo,

la

**E**

taros

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,3

0,0

Sal  
(g)

0,7

0,3

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,3

0,0

Sal  
(g)

0,1

0,2

0,0

0,03/0

9Aipo,

fa

**E**

lares

Sal  
(g)

0,3

1,5

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,3

0,2

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,3

0,0

Sal  
(g)

0,2

0,9

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,2

0,0

9Aipo,

fa

**E**

taras

Sal  
(g)

0,3

0,5

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,4

1,7

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,6863

0,2

0,1065

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,3

0,0

9Aipo,

Ja

# E

larea

Sal  
(g)

0,4

0,5

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,1

0,3

0,2

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,4

0,2

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

9Aipo,