

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	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Fêvera de porco grelhada/gratinada com estufado de ervilhas e massa fusilli	2364,7	565,1	12,3	3,3	63,4	5,7	48,6	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Redfish estufado com arroz de legumes (milho e brócolos)	1918,6	458,6	11,6	1,8	50,5	1	36,9	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
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	<a href="#">FI</a>
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5	61,2	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de carnes mistas (carne de vaca e carne de porco)	2159,7	516,1	9,7	2,9	65	2,3	40,3	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	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, 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

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 lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	2881,3	688,6	24,5	2,2	64,5	7	51,1	1,8	<a href="#">FI</a>
	Salada	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,8	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	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 branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Peixe-prata gratinado com batata e couve cozidas	1749,6	418,2	5,4	0,8	53,9	5,1	37,1	0,8	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4	2,8	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	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 legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Vitela assada fatiada com massa fusilli	2301,7	550,1	16,7	5,9	56,9	2,5	41,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	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	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	1896,4	453,2	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	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. - Lipídios, 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	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Hambúguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas	2058	491,6	16,6	3,8	52,6	0,9+1	30,8	2,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	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	Portuguesa	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salmão grelhado/gratinado com batata aos gomos salteada	2983,2	713	40,2	7,5	51,8	3,2	34,3	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	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	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Rancho à regional (carne de vaca, porco e frango), com grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete	3138,2	749,9	18,2	4,4	81,7	8,3	63,1	1,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	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 feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Abrótea estufada com arroz de ervilhas	1697,9	405,8	6,6	1	50	1,2	35,1	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	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	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas)	2927,7	705,2	26,4	2,8	67,7	5,2	47,7	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28	0,3	0	3,8	3,5	2,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</a>
	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 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	Creme de vegetais									<a href="#">FI</a>
	Prato	Rissóis de atum com arroz de couve lombarda e cenoura ralada									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura									<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									<a href="#">FI</a>
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete e jardineira de legumes									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura									<a href="#">FI</a>
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	FERIADO									<a href="#">FI</a>
	Prato	FERIADO									<a href="#">FI</a>
	Salada	FERIADO									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	FERIADO									<a href="#">FI</a>
	Pão	FERIADO									<a href="#">FI</a>
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	Cenoura com couve ripada									<a href="#">FI</a>
	Prato	Almôndegas estufadas com arroz de ervilhas									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura									<a href="#">FI</a>
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 cubinhos de cenoura e nabo									<a href="#">FI</a>
	Prato	Redfish estufado com arroz de feijão verde									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura									<a href="#">FI</a>
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.