

Semana 1

6 a 10 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor <sup>12</sup>	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Douradinhos de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de cenoura	2084,0	489,1	20,2	1,0	56,3	2,9	19,9	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	Cubos de peito de frango estufados com esparguete <sup>1</sup>	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel <sup>1,4,7</sup> (bacalhau, batata e cenoura)	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FI</a>
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1422,5	340,0	7,7	1,1	36,7	2,6	29,6	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	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

13 a 17 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Creme de legumes <sup>9, 12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Horta <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de escamudo <sup>4</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pimento, beringela e curgete									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>7</sup>									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Feijão-branco com couve lombarda <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Strogonoff de frango <sup>1, 7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Brócolos <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com batata assada/cozida									<a href="#">FI</a>
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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 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 3

20 a 24 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, milho e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Lulas à sevilhana <sup>1,14</sup> com arroz de cenoura									<a href="#">FI</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com batata cozida									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, curgete e brócolos cozidos									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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 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 4

27 a 31 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1784,1	426,4	20,3	1,9	32,7	1,3	27,4	1,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,2	7,3	43,2	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Escamudo gratinado <sup>1,4</sup> com batata	1099,0	262,6	1,0	0,3	34,7	5,6	27,9	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete <sup>1</sup>	1483,1	354,5	12,0	2,1	20,1	2,9	41,2	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Sardinha frita <sup>4</sup> com arroz de tomate	2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FI</a>
	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 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 5

3 a 7 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup>									<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 <sup>1</sup>									<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	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com arroz de milho									<a href="#">FI</a>
	Salada	Curgete, beringela e pimento									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Saloia <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, cenoura e pepino									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> com salada de batata									<a href="#">FI</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Creme de alho-francês com cenoura e curgete <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura									<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, alface e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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 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

10 a 14 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9, 12</sup>									FI
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup>									FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>									FI
	Prato	Frango assado com massa <sup>1</sup> de cenoura									FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		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 <sup>12</sup>									FI
	Prato	Filete de bacalhau gratinado <sup>1,4</sup> com alecrim e arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve, brócolos e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura <sup>12</sup>									FI
	Prato	Hambúrguer de carnes misto <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete salteado <sup>1</sup>									FI
	Salada	Tomate, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup>									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>									FI
	Prato	Carapau <sup>4</sup> frito com arroz de tomate									FI
	Salada	Tomate, pimento e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

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 fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco	1543,2	368,8	15,6	3,1	40,8	1,2	15,2	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
(*) ou tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz branco, no caso de uma unidade transportada											
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve lombarda, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com batata (aos cubos)	1237,1	295,7	9,1	1,3	24,8	2,8	28,1	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz com abrótea no forno <sup>4</sup>	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</sup>	313,6/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Nuggets <sup>1,3,9,10</sup> com massa esparguete <sup>1</sup>	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo <sup>12</sup>	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	FI
	Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	FI
	Salada	Couve, curgete e brócolos	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI
	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

2 a 6 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>		474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	Hambúrguer misto <sup>1,6,12</sup> com arroz		1766,6	422,2	15,5	4,3	41,3	1,9	28,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate		183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>		416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Pescada assada <sup>4</sup> com salada de batata		1467,5	350,7	9,7	1,5	32,4	9,5	33,2	0,7	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde		220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>		313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>		359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>		1856,3	443,6	20,7	5,3	28,4	1,2	35,1	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate		246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>		418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de frango		1798,8	429,9	10,6	1,9	39,8	0,6	42,5	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco <sup>12</sup>		457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Filete de pescada no forno		1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho		316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 10

9 a 13 de março

		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>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>1,14</sup> com arroz branco									<a href="#">FI</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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 <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Perna de Frango assada no forno com massa macarronete <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Cação estufado com arroz de tomate									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pimento, beringela e curgete									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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	Feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Almondegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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 couve lombarda <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve, curgete e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<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 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 11

16 a 20 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Abrótea no forno com arroz de tomate	1535,9	367,1	11,5	1,8	35,3	3,5	29,8	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<a href="#">FI</a>
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6,12</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FI</a>
	Prato	Filete de pescada no forno com arroz branco	1149,7	274,7	6,4	1,4	23,0	1,4	30,6	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 12

23 a 27 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Barrinhas de pescada	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	Chilli de carnes <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Paloco gratinado com molho bechamel <sup>1,4,7</sup> com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de carnes	1601,1	382,7	10,9	2,1	37,7	5,7	32,8	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Filete de pescada no forno com arroz	1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beringela, tomate e pimento	173,2	41,4	0,7	0,1	6,3	6,0	2,6	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup>	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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