

Semana 1

05 a 09 de abril

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |        |        |
|---------------|-----------|---|--------------|--|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--------|--------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de vegetais <sup>9,12</sup>                                     |              | 250,84   | 119,59         | 1,6       | 0,144           | 23,18            | 3,59       | 24,531 | 0,317  |
|               | Prato     | Rissóis de pescada <sup>1,2,3,4,6,7</sup> com arroz de couve lombarda |              | 2007   | 479,7          | 22,1      | 2,8             | 57,9             | 3,6        | 10,7   | 1,1    |
|               | Salada    | Alface, cenoura e curgete   |              | 15,6   | 41,964         | 0,53      | 0,11            | 5,64             | 5,35       | 3,92   | 0,1028 |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                    |              | 313,6  | 74,9           | 0,52      | 0,2             | 16,51            | 16,3       | 1,13   | 0,03   |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |                 |                  |            |        |        |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |       |        |
|-------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|-------|--------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>           |              | 475,04   | 113,58         | 2         | 0,254         | 18,6             | 5,51       | 5,161 | 0,6863 |
|             | Prato     | Carne de porco estufada com macarronete <sup>1</sup> |              | 1622,1   | 385,7          | 14        | 3,3           | 30,3             | 1,5        | 34,2  | 0,4    |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate                              |              | 278,03   | 66,585         | 0,78      | 0             | 15,59            | 4,56       | 2,49  | 0,1065 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                   |              | 313,6  | 74,9           | 0,52      | 0,2           | 16,51            | 16,3       | 1,13  | 0,03   |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                          |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |                  |            |       |        |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |           |           |
|--------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|-----------|-----------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>                                 |              | 391,74   | 93,62          | 1,5       | 0,264         | 17,05            | 7,33       | 3,14      | 0,3415    |
|              | Prato     | Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos |              | 1344,9   | 321,4          | 9,2       | 1,36          | 29,6             | 6,96       | 29,6      | 0,7       |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino   |              | 176,5  | 42             | 0,5       | 0,1           | 5,85             | 5,8        | 3,7       | 0,2213    |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas <sup>7</sup>     |              | 313,6/371,2  | 74,9/88,7      | 0,52/2    | 0,2/1,1       | 16,51/12,6       | 16,3/5,1   | 1,13/5,12 | 0,03/0,18 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |                  |            |           |           |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |       |      |
|--------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-------|------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>                      |              | 499,2  | 119,3          | 1,8       | 0,2           | 20,6         | 6,8        | 5,0   | 0,4  |
|              | Prato     | Perna de peru assada com laranja e esparguete <sup>1</sup> |              | 1452   | 346,98         | 3,01      | 0,64          | 35,78        | 8,38       | 43,23 | 0,56 |
|              | Salada    | Tomate, milho e cenoura                                    |              | 278,0  | 66,6           | 0,8       | 0,0           | 12,6         | 4,6        | 2,5   | 0,1  |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                         |              | 313,6  | 74,9           | 0,5       | 0,2           | 16,5         | 16,3       | 1,1   | 0,0  |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |              |            |       |      |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |           |           |
|-------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|-----------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Puré de legumes <sup>9,12</sup>  |              | 250,8  | 119,6          | 1,6       | 0,1           | 23,2         | 3,6        | 24,5      | 0,3       |
|             | Prato     | Salada de grão com paloco <sup>4</sup> , batata, cenoura e ovo <sup>3</sup> ralado |              | 1465,0   | 350,0          | 9,2       | 1,3           | 43,6         | 5,8        | 22,1      | 2,4       |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura  |              | 188,6  | 45,1           | 0,2       | 0,0           | 7,6          | 7,5        | 3,4       | 0,3       |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                                  |              | 313,6/327,46   | 74,9/78        | 0,52/0,72 | 0,2/0,08      | 16,51/18,29  | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |              |            |           |           |

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

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

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

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

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

Semana 2

12 a 16 de abril

|  |           | VE<br>(KJ)                                    | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Segunda-Feira  | Sopa      | Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup> |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>      |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, couve em juliana 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<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Terça-Feira  | Sopa      | Caldo-verde <sup>12</sup>                         |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Arroz de peixe <sup>4</sup> com coentros          |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, beterraba e milho                         |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       |              |             |                |           |               |              |            |  |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |              |             |                |           |               |              |            |  |

|  |           | VE<br>(KJ)                                    | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Quarta-Feira   | Sopa      | Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup> |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Frango assado com massa espirais <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, pepino e tomate                       |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)            |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                   |              |             |                |           |               |              |            |  |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |              |             |                |           |               |              |            |  |

|  |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Quinta-Feira   | Sopa      | Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>                           |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Palmeta <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos           |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, milho e tomate  |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de caramelo <sup>3,7</sup> |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |              |             |                |           |               |              |            |  |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |              |             |                |           |               |              |            |  |

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

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 3

19 a 23 de abril

|  |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Segunda-Feira  | Sopa      | Juliana <sup>12</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Massa tricolor de cavala em conserva <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, couve-roxa 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<br>(KJ)                               | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Terça-Feira  | Sopa      | Espinafres <sup>12</sup>                 |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Peru assado com arroz de milho e cenoura |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, tomate 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Quarta-Feira   | Sopa      | Lavrador <sup>1,12</sup>   |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, beterraba e milho  |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti <sup>12</sup>      |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |  |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |  |              |             |                |           |               |              |            |  |

|  |           | VE<br>(KJ)                         | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Quinta-Feira   | Sopa      | Feijão-verde <sup>12</sup>         |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Rancho <sup>1</sup>                |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa       |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | 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<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |  |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--|
| Sexta-Feira  | Sopa      | Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Prato     | Carapau frito <sup>1,4</sup> / Barras de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de tomate |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Salada    | Alface, pepino e tomate   |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |              |             |                |           |               |              |            |  |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |              |             |                |           |               |              |            |  |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |              |             |                |           |               |              |            |  |

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

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

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

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

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

Semana 4

26 a 30 de abril

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com vegetais <sup>9,12</sup>   | 209,0  | 109,0        | 1,7         | 0,2            | 20,7      | 1,1           | 24,2         | 0,2        |
|               | Prato     | Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>1</sup> | 900,9  | 461,3        | 24,1        | 3,8            | 36,0      | 2,7           | 22,9         | 0,3        |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino   | 267,9  | 64,2         | 1,1         | 0,1            | 9,5       | 1,6           | 4,2          | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Espinafres <sup>12</sup>  | 359,3  | 85,9         | 1,8         | 0,2            | 14,2        | 5,3           | 3,1          | 0,5        |
|             | Prato     | Solha <sup>4</sup> no forno com limão com batata e couve-flor cozidas | 1296,6   | 309,9        | 9,3         | 1,4            | 24,5        | 2,6           | 30,9         | 0,9        |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura   | 188,6  | 45,1         | 0,2         | 0,0            | 7,6         | 7,5           | 3,4          | 0,3        |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>               | 313,6/1240,3   | 74,9/296     | 0,52/16,4   | 0,2/9,15       | 16,51/32,55 | 16,3/32,55    | 1,13/5,4     | 0,03/0,21  |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |

|              |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 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          | 0,4        |
|              | Prato     | Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco | 2163,3   | 517,0        | 16,2        | 4,0            | 52,7      | 4,7           | 38,9         | 1,0        |
|              | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino                              | 172,0  | 41,1         | 0,5         | 0,1            | 5,2       | 4,6           | 4,3          | 0,0        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                       | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Grão com nabiças <sup>12</sup>  | 539,1  | 129,5        | 2,1         | 0,3            | 21,7        | 7,5           | 5,8          | 0,4        |
|              | Prato     | Tintureira <sup>4</sup> estufada com coentros e massa cotovelinhos <sup>1</sup> | 1653,0   | 396,0        | 12,0        | 1,8            | 37,4        | 3,0           | 33,0         | 0,6        |
|              | Salada    | Alface, tomate e cenoura  | 146,6  | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5         | 5,4           | 2,6          | 0,1        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                               | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29    | 1,13/0,40    | 0,03/0,02  |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas <sup>12</sup>                | 332,7  | 79,5         | 1,2         | 0,2            | 15,0      | 5,0           | 2,0          | 0,2        |
|             | Prato     | Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura | 1760,0   | 420,0        | 11,8        | 1,8            | 44,1      | 4,3           | 33,3         | 0,7        |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                      | 182,1  | 43,5         | 0,2         | 0,0            | 8,3       | 7,5           | 2,6          | 0,1        |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |

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 5

03 a 07 de maio

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

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

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

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

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

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

Semana 6

10 a 14 de maio

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Semana 7

17 a 21 de maio

|               |           | VE<br>(KJ)                            | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |      |     |
|---------------|-----------|---------------------------------------|--------------|--|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Puré de legumes <sup>9,12</sup>       |              | 250,8  | 119,6          | 1,6       | 0,1           | 23,2         | 3,6        | 24,5 | 0,3 |
|               | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup> |              | 990,6  | 236,8          | 8,4       | 1,2           | 24,6         | 2,5        | 14,9 | 2,7 |
|               | Salada    | Alface, milho e beterraba             |              | 321,4  | 77,0           | 0,8       | 0,0           | 12,9         | 5,0        | 4,7  | 0,2 |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)    |              | 313,6  | 74,9           | 0,5       | 0,2           | 16,5         | 16,3       | 1,1  | 0,0 |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>           |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |              |            |      |     |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |      |     |
|-------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|------|-----|
| Terça-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>               |              | 493,8  | 118,0          | 1,3       | 0,2           | 23,8         | 7,9        | 2,6  | 0,4 |
|             | Prato     | Perna de frango assada com orégãos e esparguete <sup>1</sup> |              | 1332,9   | 318,6          | 4,0       | 1,0           | 28,4         | 1,2        | 41,5 | 0,6 |
|             | Salada    | Alface, pepino e tomate                                      |              | 134,5  | 32,1           | 0,7       | 0,1           | 3,8          | 3,7        | 3,0  | 0,0 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                           |              | 313,6  | 74,9           | 0,5       | 0,2           | 16,5         | 16,3       | 1,1  | 0,0 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |              |            |      |     |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |           |           |
|--------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|-----------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Nabiças com feijão-frade <sup>12</sup>   |              | 538,9  | 128,8          | 1,9       | 0,3           | 21,9         | 7,3        | 6,1       | 0,4       |
|              | Prato     | Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) |              | 1322,0   | 316,0          | 8,5       | 1,2           | 28,7         | 6,8        | 30,5      | 0,7       |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino   |              | 176,5  | 42             | 0,5       | 0,1           | 5,85         | 5,8        | 3,7       | 0,2213    |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas <sup>7</sup>               |              | 313,6/371,2  | 74,9/88,7      | 0,52/2    | 0,2/1,1       | 16,51/12,6   | 16,3/5,1   | 1,13/5,12 | 0,03/0,18 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |              |            |           |           |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |           |           |
|--------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----------|-----------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de vegetais <sup>9,12</sup>                      |              | 250,8  | 119,6          | 1,6       | 0,1           | 23,2         | 3,6        | 24,5      | 0,3       |
|              | Prato     | Argolas de pota <sup>1,3,14</sup> com arroz de cenoura |              | 1326,0   | 489,6          | 25,0      | 1,8           | 61,4         | 2,9        | 8,1       | 0,3       |
|              | Salada    | Milho, pepino e tomate                                 |              | 265,9  | 63,7           | 1,1       | 0,1           | 10,8         | 2,9        | 2,8       | 0,0       |
|              | 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 | 0,03/0,02 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                            |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |              |            |           |           |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |      |     |
|-------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Caldo verde <sup>12</sup>  |              | 341,2  | 81,6           | 1,6       | 0,3           | 13,5         | 4,4        | 3,3  | 0,1 |
|             | Prato     | Massa espiral gratinada com carne picada e cogumelos <sup>1,6,7,12</sup> |              | 1784,8   | 426,6          | 18,7      | 6,5           | 31,3         | 3,5        | 32,5 | 0,4 |
|             | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate  |              | 183,5  | 43,9           | 0,4       | 0,0           | 6,4          | 5,9        | 4,1  | 0,1 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       |              | 313,6  | 74,9           | 0,5       | 0,2           | 16,5         | 16,3       | 1,1  | 0,0 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |           |               |              |            |      |     |

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

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

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

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

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

Semana 8

24 a 28 de maio

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

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

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Couve lombarda <sup>12</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Prato     | Perna de peru assada com alecrim e esparguete <sup>1</sup>                                  |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho   |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |

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

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

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

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

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

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

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



Semana 9

31 de maio a 04 de junho

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana <sup>12</sup>   | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1        | 8,1           | 2,4          | 0,3        |
|               | Prato     | Salada de <b>granadeiro</b> <sup>4</sup> com batata, cenouras, ervilhas, milho e <b>ovo cozido</b> <sup>3</sup> | 1406,0   | 336,0        | 9,5         | 1,4            | 29,9        | 7,6           | 32,3         | 0,7        |
|               | Salada    | Alface, tomate e cenoura  | 146,6  | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5         | 5,4           | 2,6          | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5        | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Feijão-verde <sup>12</sup>  | 349,7  | 83,6         | 1,3         | 0,2            | 15,9        | 6,4           | 2,1          | 0,3        |
|               | Prato     | Febras de porco grelhadas/estufadas e <b>massa fusilli</b> <sup>1</sup>   | 1311,6/1613,3  | 313,4/385,7  | 6,8/14      | 2,3/3,3        | 28,4/30,1   | 1,2/1,6       | 33,7/34,1    | 0,6/0,6    |
|               | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate  | 182,1  | 43,5         | 0,2         | 0,0            | 8,3         | 7,5           | 2,6          | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5        | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Lavrador <sup>1,12</sup>  | 519,9  | 159,0        | 1,7         | 0,2            | 29,4        | 8,7           | 6,5          | 0,4        |
|               | Prato     | Filetes de <b>pescada</b> <sup>4</sup> com ervas aromáticas e arroz de açafrão                                  | 1908,0   | 456,8        | 20,7        | 2,6            | 34,2        | 1,4           | 31,9         | 3,1        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 280,0  | 67,1         | 0,8         | 0,0            | 11,3        | 3,3           | 3,8          | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada   | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29    | 1,13/0,40    | 0,03/0,02  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      |   |  |              |             |                |             |               |              |            |
|               | Prato     | FERIADO   |  |              |             |                |             |               |              |            |
|               | Salada    |   |  |              |             |                |             |               |              |            |
|               | Sobremesa |   |  |              |             |                |             |               |              |            |
|               | Pão       |   |  |              |             |                |             |               |              |            |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Creme de legumes <sup>9,12</sup>  | 250,8  | 119,6        | 1,6         | 0,1            | 23,2        | 3,6           | 24,5         | 0,3        |
|               | Prato     | Pastéis de bacalhau <sup>1,3,4</sup> com saladinha de feijão-frade  | 1684,3   | 401,0        | 8,3         | 1,5            | 58,1        | 5,7           | 20,6         | 0,9        |
|               | Salada    | Alface, milho e beterraba   | 321,4  | 77,0         | 0,8         | 0,0            | 12,9        | 5,0           | 4,7          | 0,2        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim de baunilha <sup>3,7</sup>   | 313,6/414,7  | 74,9/99,1    | 0,52/3,55   | 0,2/1,54       | 16,51/12,08 | 16,3/12,08    | 1,13/4,925   | 0,03/0,131 |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |

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

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

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

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

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

Semana 10

07 a 11 de junho

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

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

|  |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira   | Sopa      | Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>         |           |          |             |        |            |           |         |
|  | Prato     | Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,3,6,12</sup> |           |          |             |        |            |           |         |
|  | Salada    | Alface, beterraba e cenoura ralada                      |           |          |             |        |            |           |         |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                      |           |          |             |        |            |           |         |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             |           |          |             |        |            |           |         |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |   |           |          |             |        |            |           |         |

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

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

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

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

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

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

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

Semana 11

14 a 18 de junho

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Semana 12

21 a 25 de junho

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

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

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

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

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca 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 13

28 de junho a 02 de julho

|               |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana <sup>12</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |
|               | Prato     | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1           | 2,4          | 0,3        |
|               | Salada    | Massa tricolor de cavala em conserva <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura |              |             |                |           |               |              |            |
|               | Sobremesa | 1946,0   | 465,1        | 21,6        | 4,8            | 37,8      | 6,8           | 20,2         | 0,5        |
|               | Pão       | 172,0  | 41,1         | 0,5         | 0,1            | 5,2       | 4,6           | 4,3          | 0,0        |
|               |           | Alface, couve-roxa e pepino  |              |             |                |           |               |              |            |
|               |           | Fruta da época (min. 3 variedades)   |              |             |                |           |               |              |            |
|               |           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|               |           | Pão de mistura <sup>1</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.               |              |             |                |           |               |              |            |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Grelós <sup>12</sup>   |              |             |                |             |               |              |            |
|             | Prato     | 381,3  | 91,7         | 1,5         | 0,2            | 16,1        | 6,8           | 3,4          | 0,4        |
|             | Salada    | Peru assado com arroz de milho e cenoura                     |              |             |                |             |               |              |            |
|             | Sobremesa | 1638,0   | 422,0        | 9,7         | 1,5            | 40,4        | 3,1           | 41,9         | 0,8        |
|             | Pão       | 146,6  | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5         | 5,4           | 2,6          | 0,1        |
|             |           | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida            |              |             |                |             |               |              |            |
|             |           | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29    | 1,13/0,40    | 0,03/0,02  |
|             |           | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |              |             |                |             |               |              |            |
|             |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |            |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Couve branca <sup>12</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Prato     | 380,3   | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1           | 2,4          | 0,3        |
|              | Salada    | Filete de peixe escamudo <sup>4</sup> de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Sobremesa | 1158,0  | 276,0        | 7,7         | 1,1            | 24,2      | 2,2           | 26,5         | 0,7        |
|              | Pão       | 278,0   | 66,6         | 0,8         | 0,0            | 12,6      | 4,6           | 2,5          | 0,1        |
|              |           | Fruta da época (min. 3 variedades)  |              |             |                |           |               |              |            |
|              |           | 313,6   | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|              |           | Pão de mistura <sup>1</sup>   |              |             |                |           |               |              |            |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.                            |              |             |                |           |               |              |            |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>                   |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Prato     | 475,04   | 113,58       | 2           | 0,254          | 18,6      | 5,51          | 5,161        | 0,6863     |
|              | Salada    | Carne de porco estufada com macarronete <sup>1</sup>         |              |             |                |           |               |              |            |
|              | Sobremesa | 1622,1   | 385,7        | 14          | 3,3            | 30,3      | 1,5           | 34,2         | 0,4        |
|              | Pão       | 278,03   | 66,585       | 0,78        | 0              | 15,59     | 4,56          | 2,49         | 0,1065     |
|              |           | Fruta da época (min. 3 variedades)                           |              |             |                |           |               |              |            |
|              |           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|              |           | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |              |             |                |           |               |              |            |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Feijão-verde <sup>12</sup>  |              |             |                |           |               |              |            |
|             | Prato     | 349,7   | 83,6         | 1,3         | 0,2            | 15,9      | 6,4           | 2,1          | 0,3        |
|             | Salada    | Solha <sup>4</sup> no forno com limão com batata e couve-flor cozidas |              |             |                |           |               |              |            |
|             | Sobremesa | 1296,6  | 309,9        | 9,3         | 1,4            | 24,5      | 2,6           | 30,9         | 0,9        |
|             | Pão       | 188,6   | 45,1         | 0,2         | 0,0            | 7,6       | 7,5           | 3,4          | 0,3        |
|             |           | Fruta da época (min. 3 variedades)                                    |              |             |                |           |               |              |            |
|             |           | 313,6   | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        |
|             |           | Pão de mistura <sup>1</sup>   |              |             |                |           |               |              |            |
|             |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.          |              |             |                |           |               |              |            |

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

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

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

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

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

Semana 14

05 a 09 de julho

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

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

|              |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com couve-branca <sup>12</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |
|              | Prato     | Arroz de aves (peru e frango)   |           |          |             |        |            |           |         |
|              | Salada    | Alface, couve em juliana e milho  |           |          |             |        |            |           |         |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |            |           |         |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |            |           |         |

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

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

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

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

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

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

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