

Semana 1

05 a 09 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	250,84	119,59	1,629	0,144	23,18	3,59	24,531	0,317
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz de couve lombarda e ervilha	1483	353	9,4	1,4	56,7	2,3	8,4	0,1
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>	475,04	113,58	1,989	0,254	18,6	5,51	5,161	0,6863
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6,12</sup>	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,2
	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)/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.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	391,74	93,62	1,489	0,264	17,05	7,33	3,141	0,3415
	Prato	Favas guisadas com soja <sup>6</sup> , cenoura e curgete	688,63	164,5994	7,9	1,7	14,36	9,5	3,7	0,3694
	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)	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.							
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	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	2237,0	535,0	27,8	4,7	55,3	2,6	13,9	1,6
	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.							
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, batata, cenoura e feijão-verde	1429,0	314,0	3,2	0,4	60,4	8,6	16,4	0,3
	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 inofensivas.

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

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

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

Semana 2

12 a 16 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>							
	Prato	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4
	Salada	Bolonesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>							
	Sobremesa	1786,0	423,0	8,3	1,1	50,1	2,7	36,6	0,1
	Pão	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>							
	Prato	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Salada	Arroz de lentilhas com ratatouille							
	Sobremesa	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>							
	Prato	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6
	Salada	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura							
	Sobremesa	1229,0	294,0	8,3	1,2	37,9	6,0	16,4	0,2
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>							
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2
	Salada	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco							
	Sobremesa	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
		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.							
Sexta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>							
	Prato	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4
	Salada	Grão estufado com legumes e arroz branco							
	Sobremesa	2131,0	509,0	17,5	2,4	70,0	8,1	16,5	0,4
	Pão	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 3

19 a 23 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Massa <sup>1</sup> de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)	1627,0	388,0	9,3	1,5	53,9	13,9	21,3	0,5
	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) / 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.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de milho e cenoura	1863,0	480,0	19,1	2,1	65,5	3,8	9,1	1,7
	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.							
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	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de feijão	2528,0	604,0	26,5	3,3	62,3	5,4	27,0	0,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,0	419,0	11,4	1,6	57,8	13,6	20,8	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3
	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.							

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 4

26 a 30 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (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 de vegetais <sup>6</sup> em molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>	2237,0	536,0	27,8	4,8	55,3	2,7	14,0	1,6
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	1254,0	300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3	0,3
	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.							
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 com cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	2261,0	540,0	15,9	2,3	73,1	8,9	24,5	0,4
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabijas <sup>12</sup>	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas <sup>1</sup>	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2
	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.							
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	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1794,0	427,0	8,7	1,4	43,1	16,8	38,4	0,3
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

03 a 07 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (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	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	1893,0	452,0	9,3	1,6	69,1	9,1	21,6	0,6
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
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 açafrão com ervilhas, milho e cenoura	1396,0	364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2	0,2
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
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	Lentilhas estufadas com ratatouille	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
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	Favas guisadas com soja <sup>6</sup>	1972,0	471,0	20,0	2,8	35,6	14,0	37,2	0,3
	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) / 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.							

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

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

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

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

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

Semana 6

10 a 14 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>		391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho e cenoura		1374,0	363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3	0,5
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico		1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate		278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>		359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)		1719,0	410,0	8,7	1,2	60,1	9,7	23,2	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa		184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grelos <sup>12</sup>		381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	Chili vegetariano com soja <sup>6</sup> com arroz branco		3241,0	771,0	16,4	2,4	95,5	12,3	57,5	0,4
	Salada	Tomate, alface e beterraba		188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	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.							

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 7

17 a 21 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (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	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com grão-de-bico	1491,0	356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1	0,4
	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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (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	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	1786,0	424,0	8,4	1,2	50,1	2,7	36,5	0,2
	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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (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	Favas guisadas com soja <sup>6</sup> , cenoura e curgete	688,63	164,5994	7,9	1,7	14,36	9,5	3,7	0,3694
	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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> estufada com legumes com arroz de cenoura	1264,0	418,0	23,5	2,0	29,2	6,4	11,7	0,4
	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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> e esparguete <sup>1</sup>	1835,0	439,0	19,3	2,3	53,7	2,7	0,1	1,3
	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 (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral <sup>1</sup>	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	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.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2
	Prato	Soja <sup>6</sup> guisada com cogumelos <sup>12</sup> e pimentos com batata	1820,5	435,0	19,6	2,7	38,4	9,1	25,8	0,2
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1078,0	257,5	8,7	1,3	34,2	2,9	8,6	0,2
	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)	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	1968,0	470,0	9,3	1,7	72,9	9,3	22,1	0,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	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.							
Sexta-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	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1433,0	343,0	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,4
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 9

31 de maio a 04 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com grão-de-bico	1491,0	356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1	0,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Massa <sup>1</sup> com feijão, lombarda e cenoura	2029,0	485,0	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	1326,0	347,0	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (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	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com salada de feijão-frade, batata e cenoura	2500,0	596,1	10,7	1,8	98,4	7,2	24,1	0,3
	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) / 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.							

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 10

7 a 11 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>							
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4
	Salada	Empadão de lentilhas e legumes com arroz							
	Sobremesa	1790,0	428,0	8,0	1,2	67,0	7,4	20,4	0,4
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>							
	Prato	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Salada	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com arroz							
	Sobremesa	2654,0	635,0	34,0	5,7	66,5	1,9	12,7	1,8
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>12</sup>							
	Prato	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1
	Salada	Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura							
	Sobremesa	2180,4	521,1	17,5	2,4	72,7	10,7	16,9	0,5
	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>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>							
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Salada	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho e							
	Sobremesa	1374,0	363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3	0,5
	Pão	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	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>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

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

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

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

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

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

Semana 11

14 a 18 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>							
	Prato	Massa <sup>1</sup> de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)							
	Salada	Alface, milho e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>							
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com arroz de cenoura							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>							
	Prato	Guisado de massa <sup>1</sup> com soja <sup>6</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , curgete e tomate							
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>							
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup>							
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>							
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>								
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	
	Salada	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	1953,0	467,0	18,8	2,1	61,6	4,3	10,3	1,5	
	Pão	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	
		Couve-roxa, pepino e tomate								
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>12</sup>								
	Prato	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4	
	Salada	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)								
	Sobremesa	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	
		Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>								
	Prato	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	
	Salada	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> com arroz de lombarda e cenoura								
	Sobremesa	1337,0	435,0	23,7	2,0	41,1	8,2	13,9	0,4	
	Pão	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>								
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	
	Salada	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de feijão								
	Sobremesa	2528,0	604,0	26,5	3,3	62,3	5,4	27,0	0,9	
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>								
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	
	Salada	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas								
	Sobremesa	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4	
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	
		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 13

28 de junho a 02 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>								
	Prato	Massa <sup>1</sup> de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)								
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>								
	Prato	Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>								
	Prato	Seitan <sup>12</sup> guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor								
	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.										

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.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 14

05 a 09 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>							
	Prato	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4
	Salada	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral <sup>1</sup>							
	Sobremesa	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5
	Pão	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		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	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Salada	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)							
	Sobremesa	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		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	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4
	Salada	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura							
	Sobremesa	1396,0	364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2	0,2
	Pão	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		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	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Salada	Empadão de lentilhas e legumes com arroz							
	Sobremesa	1790,0	428,0	8,0	1,2	67,0	7,4	20,4	0,4
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Este documento contém informações confidenciais de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados Pessoais (GDPR) e a Lei n.º 59/2017, de 5 de Setembro, que aprova o Regime Jurídico da Gestão dos Serviços de Alimentação Escolar.