

Semana 1

3 a 7 de janeiro

			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	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Atum com ovo ^{3,4} e salada russa	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	0,2
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino 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) / logurte ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	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 vermelho e couve-lombarda	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com cenoura e arroz de milho e ervilha	1140,9	272,8	8,1	1,1	42,9	5,4	6,3	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	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 com cenoura	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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 ¹	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	Grão-de-bico com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Frango estufado com ervilhas e fusillis ¹ cozido	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis ¹ cozido	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Tomate, milho e pimento	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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 ¹	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 abóbora com alface	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 rijá, 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			10 a 14 de janeiro							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafre	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Carne à bolonhesa (vitela) ^{1,6,12}	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa ¹	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Perca/Mero ⁴ assado com batata assada/cozida	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, milho e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Bacalhau fresco à gomes de sá ^{3,4}	1500,7	358,7	16,5	3,2	24,6	2,5	27,3	0,8
	Vegetariano	Seitan à gomes de sá ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais ¹ salpicadas de cenoura ralada	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais ¹ , cenoura, milho, rebentos de soja ⁶ e queijo vegan	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	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 ¹	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 3			17 a 21 de janeiro							
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de feijão	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos / favas com cenoura e cogumelos e arroz de feijão	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7	0,1
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Pão	313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	
		Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Peru assado com esparguete ¹	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com salada camponesa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Vegetariano	Salada de feijocas com batata e legumes (salada camponesa)	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Pão	313,6/372,3	74,9/89,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/22,2	0,0/0,0	
		Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Vegetariano	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos ¹²	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Palmeta assada ⁴ com puré de batata ⁷ e macedónia	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Vegetariano	Empadão de legumes / Jardineira de legumes	1708,3	408,2	10,2	1,7	45,6	8,1	32,7	0,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	1097,7/1259,3	262,3/301	3,4/8,3	0,5/1,3	51,3/40,5	3,7/10,1	5,4/15,5	0,2/0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
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 rijá, 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

24 a 28 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada/ cozida	2659,0	614,0	26,6	3,7	58,6	13,2	34,1	0,6
	Salada	Alface, pimento 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) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Bifes de frango de tomatada com fusillis ¹ salpicado de ervilhas	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada fusillis ¹ salpicado de ervilhas	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Arroz de tintureira ⁴ com coentros	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	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 alface com nabo	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Rancho ^{1,6,12}	2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5	0,5
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos ¹)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	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 ¹	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			31 de janeiro a 4 de fevereiro							
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Atum com ovo e feijão-frade ^{3,4}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massada de badejo ^{1,4} com coentros	1367,2	326,7	8,6	1,3	30,3	2,7	31,2	0,5
	Vegetariano	Massada ¹ de feijão preto com cogumelos e coentros	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, milho e tomate	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa ¹²	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa ¹²	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Pescada ⁴ estufada com arroz de feijão-verde	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda, arroz de feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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 rijá, 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 6			7 a 11 de fevereiro							
Segunda-Feira	Sopa	Abobora com feijão-verde	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura e massa espiral ¹	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja ⁶ , ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos ¹)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1469,1	351,1	4,3	1	32,6	2,1	44,6	0,7
	Vegetariano	Tofu ⁶ de cebolada com esparguete ¹ salpicado de ervilhas	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolo	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Solha ⁴ assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto com cenoura no forno com batata aos gomos corada/cozida	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com açafrão	1721,0	411,3	11,5	2,4	43,6	3,9	32,3	0,5
	Vegetariano	Leguminosas estufadas (ervilha + lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês), arroz de brócolos/ Arroz de leguminosas estufadas com legumes	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	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 ¹	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 7			14 a 18 de fevereiro							
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Massinha de cavala com cenoura e milho ^{1,4}	1690,5	438,3	17,8	2,7	38,6	4,5	30,3	2,1
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 ervilhas com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Feijoada à portuguesa com bola de arroz	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	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 ¹	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	Couve-flor com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Arinca ⁴ no forno com puré de batata ⁷ e feijão-verde cozido	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha+ favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com puré de batata (vegan) e feijão-verde cozido	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, Pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme ⁷	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Grão-de-bico com espinafre	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusillis ¹	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cenoura e favas e fusillis ¹	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	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 ¹	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 alface com nabo	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Arroz de pescada ⁴ com coentros	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	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 ¹	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)

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 8			21 a 25 de fevereiro							
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1404,3	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	0,2
	Salada	Alface, cenoura 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 ¹	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	Nabo com cenoura e couve	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata	1823,6	435,8	17,4	2,5	46,9	2,9	21,7	1,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 nabiças	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno	2278,5	544,5	15,8	2,2	60,9	11,0	38,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	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	Abóbora com couve branca	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida e feijão-verde	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Milho, pepino e tomate	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	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	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de milho	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4
	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 ¹	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)

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 rijá, 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 março							
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Argolas de pota ^{1,14} e arroz de feijão	1207,8	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4	0,2
	Vegetariano	Massada ¹ de lentilhas com ervilhas e coentros	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada	Milho, pimento e tomate	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral tricolor ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ com grão, cenoura e milho	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e milho	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com puré de batata ⁷	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com ervilhas com puré de batata (vegan)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura, feijão catarino e massa macarronete ¹	2656,6	635,0	37,7	5,4	46,2	11,2	27,1	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Solha ⁴ no forno com laranja e arroz	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6
	Vegetariano	Feijoada de feijão-branco com cogumelos e bola de arroz	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, milho e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 12

21 a 25 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ¹²	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	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 tomate com ervilhas	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Cardinal ⁴ grelhado com molho de limão e ervas aromáticas/gratinado com batata assada/cozida	1579,1	377,5	18,1	2,7	23,4	1,6	29,2	0,7
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Strogonoff de frango ^{1,7,12} com arroz branco	1807,7	432,0	9,5	1,7	49,5	2,3	35,5	0,5
	Vegetariano	Strogonoff de lentilhas com cogumelos, cenoura e arroz de feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com salada russa	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com salada russa	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Nabo com couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos	2651,0	633,6	21,3	3,6	61,1	9,1	48,2	0,8
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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 ¹	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 rijá, 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 13			28 de março a 1 de abril							
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Arroz de atum ⁴	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Alface, pepino 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) / logurte ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Peru assado com esparguete ¹	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho	2303,6	581,0	27,0	3,7	54,8	6,9	28,7	0,4
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida	1460,5	349,1	15,9	2,3	24,2	2,1	26,3	0,7
	Salada	Alface, pimento e tomate	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Alface, pimento 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 ¹	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 14			4 a 8 de abril							
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	2126,1	508,1	14,7	2,2	72,5	5,0	19,5	0,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bacalhau gratinado ⁴ com batata palha e espinafres	2194,2	526,0	29,6	10,9	31,7	1,4	31,4	3,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Férias								
	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.