

Semana 1

10 a 14 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	1553,1	371,2	5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	88,5	21,2	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	2325,1	555,6	4,4	0,5	100,6	9,6	25,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	867,6	207,4	3,7	0,6	31,6	4,2	11,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1404,5	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

17 a 21 de setembro

		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									ET
	Prato	Legumes <sup>6,12</sup> à bolonesa com feijão branco e esparguete <sup>1</sup>									ET
	Salada	Alface, cenoura tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1	ET	
	Prato	1114,8	266,4	0,5	0,1	54,9	6,0	9,1	0,2	ET	
	Salada	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	ET	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4	ET	
	Prato	1607,1	384,1	4,8	0,8	64,0	5,7	19,6	0,2	ET	
	Salada	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	ET	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	ET	
	Prato	1382,0	330,3	3,6	0,6	61,3	2,3	11,4	0,1	ET	
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	ET	
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	ET	
	Prato	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3	ET	
	Salada	86,5	20,7	0,2	0,1	3,5	3,2	1,3	0,1	ET	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET	
	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, 13Tremoco, 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

24 a 28 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2,0	6,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	2224,4	531,6	4,2	0,4	96,8	9,1	24,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	572,3	136,8	3,5	0,5	17,8	5,2	8,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	520,1	124,3	3,3	0,5	18,0	4,7	5,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada de cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	1956,6	467,6	7,6	1,2	77,6	6,1	20,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1511,2	361,2	5,2	0,9	62,7	5,3	14,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	208,8	50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	951,4	227,4	4,3	0,7	30,4	5,9	16,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	2239,3	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	2219,8	530,5	7,6	1,0	88,6	10,1	24,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	<b>FERIADO</b>									
	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 rijã, 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

8 a 12 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,3	24,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1719,8	411,0	3,9	0,7	79,2	3,9	12,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	983,4	235,0	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	514,6	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas	1501,1	358,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor	288,8	69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Chili vegetariano <sup>9</sup> com arroz branco	1998,3	477,5	7,5	1,2	79,8	7,7	21,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									FT
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura									FT
	Prato	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico									FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca									FT
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda									FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura									FT
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> com mistura de legumes chineses									FT
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Agrão									FT
	Prato	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)									FT
	Salada	Tomate, alface e beterraba									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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, 13Tremço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde									<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com arroz de cenoura e ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa									<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Juliana									<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz branco	1487,9	355,6	6,7	1,0	65,1	2,1	6,9	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de legumes	1099,6	262,8	0,2	0,1	55,9	6,7	8,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	1182,2	282,6	3,8	0,5	54,0	0,6	6,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Legumes salteados com broa <sup>1</sup> e batata gratinada com salsa	1404,5	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

5 a 9 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	2183,9	521,9	1,1	0,5	99,5	8,8	25,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> com legumes salteados	1453,6	347,4	4,8	0,8	61,9	7,0	12,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada de cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	1956,6	467,6	7,6	1,2	77,6	6,1	20,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>6,12</sup> à Bolonhesa	1511,2	361,2	5,2	0,9	62,7	5,3	14,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1354,3	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 10

12 a 16 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo <sup>9</sup> ) com massa fusilli <sup>1</sup>	1615,6	386,1	5,1	0,8	67,4	9,2	16,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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</sup>	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	1414,3	338,0	3,5	0,5	60,6	5,0	14,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes	1553,1	371,2	5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	961,2	229,7	5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	572,3	136,8	3,5	0,5	17,8	5,2	8,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	1383,1	330,5	4,1	0,7	60,3	2,6	11,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

19 a 23 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda									FT
	Prato	Massa <sup>1</sup> de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)									FT
	Salada	Alface, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes									FT
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com arroz de cenoura									FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									FT
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida									FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Primavera									FT
	Prato	Grão de bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup>									FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)									FT
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup>									FT
	Salada	Milho, alface e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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, 13Tremço, 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

26 a 30 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2	FT
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9	6,6	1	49,5	1,4	6	0,1	FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2	FT
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1	FT
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FT
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2	FT
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883	211	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2	FT
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1	FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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



Semana 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup>	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	1914	457,7	4	0,7	82,6	8,4	20,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1250,4	298,9	6,8	1	51,5	1,1	6,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1232,2	294,5	3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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