

Semana 1

6 a 10 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾									FT
	Prato	Arroz de atum ⁽⁴⁾									FT
	Salada	Tomate, milho e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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)		
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									FT
	Prato	Hambúguer estufado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados									C A L
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									FT
	Prato	Tintureira em molho de tomate ⁽⁴⁾ com salada russa									P A
	Salada	Alface, beterraba e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									FT
	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									FT
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									FT
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽⁴⁾ com batata cozida/corada									P A
	Salada	Alface, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

13 a 17 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	364,0	87,0	1,2	0,1	13,3	3,1	0,2	5,2	FT	
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1835,5	438,7	19,6	5,8	30,3	33,9	0,5	2,5	C	A
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	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)			
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2	FT	
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos	1132,8	270,7	8,9	1,3	22,3	23,8	0,6	3,0	P	A L
	Salada	Alface, milho e tomate	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8	FT	
	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	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	453,4	108,4	2,2	0,4	14,5	4,7	0,4	5,8	FT	
	Prato	Perna de frango assada com arroz branco	2087,3	498,9	23,0	4,8	42,4	28,6	0,5	0,7	C	A
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	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)			
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0	FT	
	Prato	Massinha de peixe com coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾	1227,4	293,3	8,0	1,2	30,1	23,9	0,4	2,5	FT	
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FT	
	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)			
Sexta-Feira	Sopa	Da horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7	FT	
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)	1511,7	361,3	15,4	4,0	25,4	26,1	0,4	5,8	FT	
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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

20 a 24 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8	FT
	Prato	Massa deatum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) ⁽¹⁾⁽⁴⁾	1902,0	454,6	21,0	2,1	32,8	31,2	1,5	3,9	FT
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,0	3,5	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT
	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)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2	FT
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1858,1	444,1	20,1	4,4	29,4	32,1	0,5	5,4	FT
	Salada	Alface, tomate e milho	146,9	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9	FT
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida	1016,5	243,0	7,2	1,0	21,7	21,6	0,4	2,5	P A
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Crema de ervilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	473,8	113,2	1,5	0,2	15,6	5,6	0,2	6,7	FT
	Prato	Pá de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾ e cenoura	1767,7	422,5	17,4	4,5	32,2	32,3	0,6	4,5	C A L
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7	FT
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos ⁽¹⁴⁾	1448,5	346,2	8,6	1,4	42,8	22,8	1,2	3,1	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alpo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 4

27 a 31 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)					
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾										ET		
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve lombarda e cenoura)										C	A	L
	Salada	Alface, milho e pepino										ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										ET		
	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)					
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾										ET		
	Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas ⁽⁴⁾ com batata corada/cozida										P	A	
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa										ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida										ET		
	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	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾										ET		
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz										C	A	
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana										ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										ET		
	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)					
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾										ET		
	Prato	Badejo de tomateda ⁽⁴⁾ com batata e couve flor cozidas										P	A	L
	Salada	Alface, beterraba e cenoura										ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾										ET		
	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)					
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾										ET		
	Prato	Strogonoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz										C	A	
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate										ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										ET		
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8	FT
	Prato	Paella do Mar (peixe, miolo de amêijoas, pota, ervilhas e cenoura) ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	1540,5	368,2	8,2	1,2	44,3	27,0	1,0	2,6	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	579,5	138,5	1,6	0,3	22,8	4,9	0,2	6,1	FT
	Prato	Carne de porco assada com esparguete ⁽¹⁾ e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)	1700,4	406,4	16,5	4,2	31,7	30,5	0,3	3,2	C A L
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	257,3	61,5	0,5	0,1	5,4	5,5	0,1	2,6	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	486,6	116,3	1,4	0,2	16,5	5,5	0,2	5,6	FT
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com salada de batata	1715,9	410,1	13,7	1,1	49,6	20,4	1,8	4,0	P A
	Salada	Alface, tomate e milho	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6	FT
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1971,5	471,2	22,3	5,3	40,0	26,9	1,0	0,5	FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	427,6	102,2	1,4	0,2	15,4	4,3	0,2	6,4	FT
	Prato	Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de feijão-frade (batata e cenoura)	1618,8	386,9	12,8	2,0	41,1	24,4	0,5	3,9	P A
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾	281,3 / 1251,0	67,2 / 299,0	0,5 / 16,4	0,1 / 9,2	13,9 / 32,6	0,7 / 5,4	0,0 / 0,0	13,8 / 32,6	FT
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (14) Moluscos.
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	414,4	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3	FT	
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾	1689,5	403,8	14,5	4,1	33,0	32,9	0,5	5,2	C	A
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8	FT	
	Prato	Bacalhau à Conde da Guarda ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	1542,6	368,7	12,5	4,2	35,2	27,6	2,5	5,4	FT	
	Salada	Cenoura, milho e tomate	241,5	57,7	0,4	0,1	7,4	3,4	0,1	4,5	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	370,0	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2	FT	
	Prato	Frango estufado com cenoura, macarrão ⁽¹⁾	1496,6	357,7	9,9	4,5	33,2	31,7	0,6	5,2	C	A
	Salada	Curgete, alface e cenoura	175,3	41,9	0,4	0,1	4,7	3,2	0,1	4,4	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	355,2	84,9	1,5	0,2	12,6	2,9	0,4	4,3	FT	
	Prato	Cardinal em molho de tomate ⁽⁴⁾ com salada russa	1067,8	255,2	9,0	5,7	24,0	16,4	0,4	5,7	P	A
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	190,0	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	341,8	81,7	1,4	0,3	12,2	2,9	0,3	4,0	FT	
	Prato	Chili ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	2304,3	550,7	19,6	5,7	50,2	38,0	0,4	2,3	C	A
	Salada	Alface, tomate e beterraba	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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

17 a 21 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7	FT
	Prato	1391,6	332,6	8,1	1,2	33,8	28,2	0,6	4,3	FT
	Salada	150,2	35,9	0,6	0,2	4,2	2,4	0,0	4,1	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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)	
Terça-Feira	Sopa	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5	FT
	Prato	1664,8	397,9	12,6	5,4	40,7	29,6	0,5	1,3	FT
	Salada	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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	453,5	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2	FT
	Prato	1202,1	287,3	10,8	1,8	21,0	25,4	0,5	1,8	P A
	Salada	190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	FT
	Sobremesa	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FT
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7	FT
	Prato	1823,7	435,9	17,1	4,4	36,2	32,2	0,7	1,8	C A
	Salada	168,2	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	372,8	89,1	1,3	0,2	14,1	2,8	0,2	5,3	FT
	Prato	1208,8	288,9	10,3	1,2	22,7	24,8	0,6	3,4	P A L
	Salada	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	FT
	Sobremesa	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6	FT
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4	FT
	Prato	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata e cenoura	1477,4	353,1	17,7	1,2	38,1	9,3	1,1	2,4	P A
	Salada	Tomate, milho e pepino	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FT
	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)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0	FT
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	1908,5	456,1	16,9	4,4	43,4	31,0	0,6	3,7	C A
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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 9

2 a 6 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	387,1	92,5	1,3	0,1	13,9	3,6	0,2	5,5	FT
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	2115,0	505,5	22,8	2,9	36,2	36,0	1,5	4,7	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,2	6,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7	FT
	Prato	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	1732,2	414,0	15,4	4,1	42,9	24,3	0,5	3,2	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9	FT
	Prato	Solha corada com laranja ⁽⁴⁾ , batata cozida e macedónia de legumes	1269,0	303,3	9,0	1,4	26,7	25,7	0,4	5,4	P A L
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	452,1	108,1	1,5	0,2	16,6	4,0	0,2	7,1	FT
	Prato	Perna de frango assada com esparguete ⁽¹⁾	1843,1	440,5	23,4	4,9	28,7	27,8	0,4	1,4	C A
	Salada	Tomate, alface e pepino	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	530,2	126,7	1,6	0,3	19,4	5,6	0,3	5,6	FT
	Prato	Paloco à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾	1766,5	422,2	26,7	9,2	22,6	21,8	2,7	0,7	FT
	Salada	Alface, milho e couve roxa	279,7	66,8	0,4	0,1	6,9	5,5	0,0	3,7	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8	FT
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)				
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5	FT		
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e ervilhas cozidas	1834,9	438,6	16,3	4,5	34,3	35,2	0,5	3,3	C	A	L
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1	FT		
	Prato	Cardinal assado com batata assada/cozida	949,9	227,0	8,7	1,1	21,7	14,3	0,6	2,5	P	A	
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6	FT		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3	FT		
	Prato	Arroz de frango no forno à moda antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1644,7	393,1	12,5	2,7	40,0	29,4	0,5	0,6	FT		
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	519,2	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,3	5,7	FT		
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de tomate	2241,4	535,7	20,9	2,1	64,4	21,1	1,9	3,0	P	A	
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FT		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	449,4	107,4	1,6	0,2	17,4	3,6	0,2	4,2	FT		
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)	1511,7	361,3	15,4	4,0	25,4	26,1	0,4	5,8	FT		
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT		
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alpo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos. 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 por dose, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2	FT	
	Prato	Wrap de atum com legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	2655,2	634,6	202,2	7,9	75,7	27,7	2,5	4,6	P	A
	Salada	Alface, milho e tomate	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7	FT	
	Prato	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾	1730,1	413,5	20,4	4,5	28,7	27,8	0,3	1,3	C	A
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	520,2	124,3	1,4	0,2	18,3	5,7	0,2	5,8	FT	
	Prato	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ com batata corada	1163,2	278,0	7,4	1,0	21,9	29,9	0,8	2,5	P	A
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,0	3,6	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6	FT	
	Prato	Rolo de carne misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾	1769,7	423,0	19,6	5,7	29,4	31,2	0,4	1,8	C	A
	Salada	Alface, milho e couve roxa	279,7	66,8	0,4	0,1	6,9	5,5	0,0	3,7	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0	FT	
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	1808,3	432,2	12,6	2,2	35,2	40,9	2,4	4,6	FT	
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana	258,6	61,8	0,5	0,1	6,6	4,6	0,0	3,7	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

1 - Sem sal; 2 - com sal; 3 - sem sal; 4 - com sal; 5 - sem sal; 6 - com sal; 7 - sem sal; 8 - com sal; 9 - sem sal; 10 - com sal; 11 - sem sal; 12 - com sal

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	Sopa	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7		FT	
	Prato	2078,6	496,8	17,2	4,9	46,3	36,4	0,9	7,3		C	A L
	Salada	164,8	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,0	4,7		FT	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		FT	
	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)			
Terça-Feira	Sopa	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0		FT	
	Prato	1592,4	380,6	10,0	1,8	39,1	30,5	0,7	6,9		P	A L
	Salada	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8		FT	
	Sobremesa	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4		FT	
	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	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7		FT	
	Prato	1856,6	443,7	16,9	4,4	41,2	30,8	0,5	1,7		C	A
	Salada	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4		FT	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		FT	
	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)			
Quinta-Feira	Sopa	414,4	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3		FT	
	Prato	1356,5	324,2	8,8	1,8	37,1	22,1	2,6	7,3		FT	
	Salada	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2		FT	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		FT	
	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)			
Sexta-Feira	Sopa	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8		FT	
	Prato	1979,9	473,2	22,8	4,8	39,8	26,5	0,5	0,5		C	A
	Salada	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4		FT	
	Sobremesa	281,3 / 491,2	67,2 / 117,4	0,5 / 5,1	0,1 / 2,0	13,9 / 12,1	0,7 / 5,7	0,0 / 0,2	13,8 / 12,1		FT	
	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: (1) Cereais que contêm glúten. (2) Crustáceos. (3) Ovos. (4) Peixes. (5) Amendoins. (6) Soia. (7) Leite. (8)