

Semana 1

11 a 15 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|-----------|-----------|---------|------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Nabo com espinafres e ervilhas/feijão | | | | | | | | |
| | Prato | 426,3 | 101,9 | 3,5 | 0,5 | 13,6 | 4,0 | 0,3 | 2,0 | |
| | Salada | Massa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2864,6 | 684,7 | 24,5 | 2,2 | 65,0 | 51,0 | 1,9 | 7,3 | |
| | Pão | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 | |
| | | 250,3/372,4 | 59,8/89,0 | 0,5/2,0 | 0,0/1,1 | 13,3/12,6 | 0,6/5,1 | 0,0/0,2 | 13,3/12,6 | |
| | | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | | | | | | | | |
| | Prato | 410,2 | 98,0 | 3,2 | 0,5 | 14,0 | 3,3 | 0,3 | 3,8 | |
| | Salada | Febras de porco grelhadas/gratinadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com molho de cogumelos e arroz | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2165,8 | 517,6 | 18,5 | 7,7 | 48,3 | 39,5 | 1,7 | 0,5 | |
| | Pão | 140,3 | 33,5 | 0,3 | 0,0 | 4,3 | 3,4 | 0,0 | 1,7 | |
| | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | |
| | | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia | | | | | | | | |
| | Prato | 817,5 | 195,4 | 3,7 | 0,6 | 29,5 | 11,1 | 0,3 | 3,7 | |
| | Salada | Solha no forno ⁽⁴⁾ com salada russa | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1491,5 | 356,5 | 5,7 | 0,9 | 42,3 | 34,1 | 0,9 | 7,3 | |
| | Pão | 65,1 | 15,6 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 1,1 | 0,0 | 2,4 | |
| | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | |
| | | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de legumes | | | | | | | | |
| | Prato | 289,5 | 69,2 | 3,3 | 0,5 | 7,7 | 2,1 | 0,4 | 2,5 | |
| | Salada | Frango estufado com ervilhas e arroz | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 3000,7 | 717,2 | 29,8 | 6,4 | 69,9 | 42,3 | 0,8 | 3,3 | |
| | Pão | 143,1 | 34,2 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 2,8 | 0,0 | 2,3 | |
| | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | |
| | | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | 918,4 | 219,5 | 5,1 | 0,6 | 33,2 | 10,2 | 0,3 | 3,3 | |
| | Salada | Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾ / Bacalhau à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾ | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1964,0 | 469,4 | 10,4 | 1,3 | 45,9 | 48,0 | 5,2 | 3,8 | |
| | Pão | 57,1 | 13,7 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | |
| | | 250,3/288,9 | 59,8/69,0 | 0,5/0,6 | 0,0/0,1 | 13,3/15,5 | 0,6/0,4 | 0,0/0,0 | 13,3/15,5 | |
| | | 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 2

18 a 22 de setembro

| | | 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 | 379,3 | 90,7 | 3,1 | 0,4 | 13,0 | 2,6 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | | Carne à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 2353,3 | 562,4 | 18,4 | 6,1 | 58,7 | 40,5 | 0,7 | 4,0 |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Alface, cebola tomate | 57,5 | 13,8 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 1,0 | 0,0 | 1,9 | |
| Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | |
| Pão | | | | | | | | | | |
| | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | | Feijão vermelho com hortaliça | 813,1 | 194,3 | 3,7 | 0,6 | 28,6 | 11,7 | 0,2 | 3,0 |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | | Granadeiro no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos | 1541,4 | 368,4 | 6,8 | 1,1 | 47,4 | 29,4 | 0,9 | 4,7 |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Alface, milho e tomate | 152,0 | 36,3 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 3,3 | 0,0 | 2,4 | |
| Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Fruta da época (min. 3 variedades)/pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾ | 250,3/ 387,8 | 59,8/ 92,7 | 0,5/ 2,0 | 0,0/ 1,0 | 13,3/ 14,8 | 0,6/ 3,8 | 1,0 | 13,3/ 14,8 | |
| Pão | | | | | | | | | | |
| | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | | Crema de abóbora com espinafres | 1872,0 | 447,4 | 8,5 | 4,0 | 50,5 | 42,3 | 0,5 | 2,6 |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | | Coxas de frango assado com espirais ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura | 2543,4 | 607,9 | 23,0 | 5,4 | 58,8 | 41,5 | 1,0 | 4,2 |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Alface, pepino e tomate | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 | |
| Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | |
| Pão | | | | | | | | | | |
| | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | | Caldo verde | 537,5 | 128,5 | 3,1 | 0,5 | 21,6 | 3,5 | 0,2 | 2,4 |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | | Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 2000,3 | 478,1 | 5,9 | 0,9 | 64,9 | 41,2 | 1,0 | 1,5 |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Alface, beterraba e milho | 130,8 | 31,3 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 3,1 | 0,0 | 1,5 | |
| Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 | |
| Pão | | | | | | | | | | |
| | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | | Sopa da horta | 422,3 | 100,9 | 3,3 | 0,5 | 14,3 | 3,5 | 0,3 | 4,2 |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | | Vitela estufada com batata cozida, cenoura e ervilhas | 2242,5 | 536,0 | 17,8 | 6,1 | 52,5 | 41,4 | 1,0 | 6,7 |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Cenoura, couve roxa e pepino | 67,8 | 16,2 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 1,0 | 0,1 | 2,5 | |
| Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | |
| Pão | | | | | | | | | | |
| | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 3

25 a 29 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 443,9 | 106,1 | 3,3 | 0,5 | 14,9 | 4,3 | 0,3 | 3,2 |
| | Prato | Empadão de atum com arroz ⁽³⁾⁽⁴⁾ , ervilhas e cenoura | 2197,6 | 525,2 | 19,8 | 1,9 | 54,6 | 32,1 | 1,6 | 3,9 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 55,9 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 1,3 | 0,0 | 1,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com espinafres | 912,9 | 218,2 | 5,3 | 0,7 | 32,6 | 10,0 | 0,4 | 3,4 |
| | Prato | Carne de porco à portuguesa ⁽¹²⁾ | 2341,5 | 559,6 | 24,7 | 5,6 | 45,4 | 38,9 | 0,6 | 3,0 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 152,0 | 36,3 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 3,3 | 0,0 | 2,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 824,4 | 197,0 | 3,7 | 0,6 | 29,9 | 11,0 | 0,3 | 4,1 |
| | Prato | Arroz de lulas (lulas e pota) ⁽¹⁴⁾ | 1795,1 | 429,0 | 4,9 | 0,8 | 64,2 | 32,0 | 1,0 | 1,4 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 130,8 | 31,3 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 3,1 | 0,0 | 1,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina | 250,3/ 49,0 | 59,8/ 11,7 | 0,5/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 2,6 | 0,6/ 0,3 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 2,4 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com couve flor | 505,2 | 120,7 | 3,4 | 0,5 | 16,8 | 5,6 | 0,3 | 3,2 |
| | Prato | Peru assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão-verde | 2293,1 | 548,1 | 13,1 | 4,1 | 58,7 | 48,9 | 0,8 | 3,8 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 66,7 | 15,9 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 1,2 | 0,1 | 2,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 410,2 | 98,0 | 3,2 | 0,5 | 14,0 | 3,3 | 0,3 | 3,8 |
| | Prato | Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida | 1406,7 | 336,2 | 3,3 | 0,5 | 46,9 | 29,7 | 0,7 | 4,4 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 4

2 a 6 de outubro

| | | 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⁾ | | 648,9 | 155,1 | 3,5 | 0,6 | 26,7 | 4,2 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | Hambúrguer estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ com legumes salteados | | 2482,4 | 593,3 | 18,7 | 5,6 | 62,0 | 44,3 | 0,9 | 5,5 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | 133,3 | 31,9 | 0,4 | 0,1 | 3,8 | 3,2 | 0,0 | 1,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com nabiças | | 914,9 | 218,7 | 5,2 | 0,7 | 33,0 | 10,0 | 0,3 | 3,1 |
| | Prato | Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata corada/cozida | | 1810,3 | 432,7 | 9,0 | 1,6 | 51,7 | 36,3 | 1,0 | 5,5 |
| | Salada | Alface, tomate e cebola | | 57,5 | 13,8 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 1,0 | 0,0 | 1,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve branca | | 382,1 | 91,3 | 3,1 | 0,4 | 13,1 | 2,7 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz | | 3363,8 | 804,0 | 23,8 | 7,1 | 92,0 | 55,4 | 1,3 | 4,3 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | | 55,9 | 13,4 | 0,2 | 0,0 | 1,6 | 1,3 | 0,0 | 1,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | | 486,0 | 116,2 | 3,4 | 0,5 | 16,4 | 5,0 | 0,3 | 2,8 |
| | Prato | Bifes de frango panados no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura | | 2240,2 | 535,4 | 15,3 | 6,2 | 80,1 | 19,4 | 0,5 | 1,0 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | 86,5 | 20,7 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 1,0 | 0,1 | 3,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

9 a 13 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|---|--|----------------|-------------|----------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 443,9 | 106,1 | 3,3 | 0,5 | 14,9 | 4,3 | 0,3 | 3,2 |
| | Prato | Salada do mar (salmão selvagem, camarão, massa espiral, cenoura ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | 3215,5 | 768,5 | 37,9 | 1,2 | 64,0 | 42,8 | 0,8 | 4,9 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 282,7 | 67,6 | 3,1 | 0,5 | 8,1 | 1,7 | 0,2 | 2,7 |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 2848,1 | 680,7 | 27,1 | 7,3 | 63,3 | 46,0 | 1,6 | 0,5 |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 169,0 | 40,4 | 0,4 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 0,0 | 2,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda | 817,5 | 195,4 | 3,7 | 0,6 | 29,5 | 11,1 | 0,3 | 3,7 |
| | Prato | Pescada grelhada ⁽⁴⁾ /gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata e feijão-verde cozidos | 1384,8 | 331,0 | 2,0 | 0,3 | 46,9 | 31,3 | 1,1 | 4,1 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 152,0 | 36,3 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 3,3 | 0,0 | 2,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 456,1 | 109,0 | 3,3 | 0,5 | 15,6 | 4,2 | 0,3 | 3,5 |
| | Prato | Lombo de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor | 2296,2 | 548,8 | 12,3 | 3,3 | 62,0 | 47,5 | 0,9 | 5,4 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 46,4 | 11,1 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 1,0 | 0,0 | 1,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 | 402,9 | 96,3 | 3,2 | 0,5 | 13,9 | 3,0 | 0,3 | 3,8 |
| | Prato | Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão | 2608,1 | 623,3 | 17,8 | 7,8 | 87,2 | 28,7 | 2,6 | 2,6 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 57,5 | 13,8 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 1,0 | 0,0 | 1,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 250,3/ 808,0 | 59,8/ 193,1 | 0,5/ 3,7 | 0,0/ 1,4 | 13,3/ 32,6 | 0,6/ 7,7 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 11,8 |
| | 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 rijas, 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

16 a 20 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 409,7 | 97,9 | 3,3 | 0,5 | 14,1 | 3,0 | 0,3 | 4,1 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ | 2378,1 | 568,4 | 16,6 | 4,9 | 60,3 | 44,4 | 1,3 | 5,5 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 46,4 | 11,1 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 1,0 | 0,0 | 1,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 | Creme de ervilhas e cenoura | 496,3 | 118,6 | 3,4 | 0,5 | 16,9 | 5,1 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | Bacalhau com natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ | 2524,2 | 603,3 | 24,8 | 8,1 | 52,8 | 42,4 | 3,9 | 6,5 |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 163,9 | 39,2 | 0,4 | 0,0 | 6,1 | 2,9 | 0,1 | 3,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 250,3/ 584,1 | 59,8/ 139,6 | 0,5/ 1,7 | 0,0/ 0,9 | 13,3/ 26,5 | 0,6/ 4,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 10,9 |
| | 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 | Couve branca | 365,3 | 87,3 | 3,1 | 0,4 | 12,4 | 2,4 | 0,3 | 2,7 |
| | Prato | Frango corado com arroz de cenoura | 2436,0 | 582,2 | 26,3 | 5,9 | 48,7 | 37,6 | 0,8 | 1,8 |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 67,9 | 16,2 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 1,3 | 0,1 | 2,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 | Espinafres com cenoura | 371,2 | 88,7 | 3,3 | 0,5 | 12,5 | 2,4 | 0,4 | 2,7 |
| | Prato | Tintureira estufada ⁽⁴⁾ com salada russa | 1507,2 | 360,2 | 3,8 | 0,5 | 42,3 | 39,2 | 1,2 | 7,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 66,7 | 15,9 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 1,2 | 0,1 | 2,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | 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 | Agrião | 368,7 | 88,1 | 3,3 | 0,5 | 11,9 | 2,7 | 0,3 | 2,2 |
| | Prato | Rancho (porco e vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 3426,0 | 818,8 | 27,8 | 8,1 | 81,6 | 60,5 | 1,7 | 8,3 |
| | Salada | Couve-de bruxelas, milho e tomate | 207,8 | 49,7 | 0,9 | 0,2 | 6,2 | 4,1 | 0,0 | 3,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 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 7

23 a 27 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|----------------|-----------|---------------|------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor com cenoura | 358,5 | 85,7 | 3,1 | 0,4 | 12,3 | 2,2 | 0,3 | 2,5 |
| | Prato | Filetes de pescada fritos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ /Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão | 2197,1 | 525,1 | 15,6 | 2,0 | 61,1 | 35,1 | 0,9 | 1,6 |
| | Salada | Couve-roxa, cebola e tomate | 65,7 | 15,7 | 0,1 | 0,0 | 2,7 | 0,9 | 0,0 | 2,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | 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 | Creme de legumes | 289,5 | 69,2 | 3,3 | 0,5 | 7,7 | 2,1 | 0,4 | 2,5 |
| | Prato | Carne de vaca estufada com ervilhas e espirais ⁽¹⁾⁽³⁾ | 2526,2 | 603,8 | 19,3 | 6,4 | 62,4 | 45,0 | 0,7 | 4,7 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 144,1 | 34,4 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 3,1 | 0,1 | 2,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 | Sopa da Horta | 422,3 | 100,9 | 3,3 | 0,5 | 14,3 | 3,5 | 0,3 | 4,2 |
| | Prato | Arinca no forno ⁽⁴⁾ com salada russa | 1556,2 | 371,9 | 5,7 | 0,9 | 42,3 | 37,8 | 1,0 | 7,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Leite Creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 250,3/ 368,8 | 59,8/ 88,1 | 0,5/ 3,1 | 0,0/ 1,3 | 13,3/ 10,9 | 0,6/ 4,1 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 10,9 |
| | 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 com couve lombarda | 407,0 | 97,3 | 3,2 | 0,5 | 13,9 | 3,1 | 0,3 | 3,8 |
| | Prato | Strogonoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz | 2194,1 | 524,4 | 8,9 | 1,7 | 65,1 | 46,1 | 1,1 | 1,5 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 86,5 | 20,7 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 1,0 | 0,1 | 3,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 | 537,5 | 128,5 | 3,1 | 0,5 | 21,6 | 3,5 | 0,2 | 2,4 |
| | Prato | Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata assada/cozida com brócolos | 1869,0 | 446,7 | 11,0 | 1,6 | 52,1 | 34,8 | 0,9 | 5,8 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 130,8 | 31,3 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 3,1 | 0,0 | 1,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 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

30 de outubro a 3 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | | | | | | | | |
| | Prato | Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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 | Legumes com ervilhas | | | | | | | | |
| | Prato | Carapau assado ⁽⁴⁾ com batata assada/cozida | | | | | | | | |
| | Salada | Couve-roxa, cebola e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | | | | | | | | |
| | Prato | Pescada gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com puré de batata ⁽⁷⁾ , cenoura e brócolos cozidos | | | | | | | | |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | | | | | | | | |
| | 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 | Primavera | | | | | | | | |
| | Prato | Bifinhos de porco com cebolada e arroz de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 9

6 a 10 de novembro

| | | | 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 | 375,5 | 89,8 | 3,1 | 0,4 | 13,0 | 2,5 | 0,3 | 3,2 |
| | Prato | Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾ | 2935,8 | 701,7 | 25,2 | 3,6 | 68,4 | 50,2 | 1,6 | 5,6 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 77,0 | 18,4 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,7 | 0,1 | 3,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|--|--|-------|------|-----|------|------|-----|------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | 410,2 | 98,0 | 3,2 | 0,5 | 14,0 | 3,3 | 0,3 | 3,8 |
| | Prato | Carne de vaca estufada fatiada com arroz de ervilhas | 2291,7 | 547,7 | 21,0 | 6,5 | 51,5 | 38,2 | 0,7 | 2,7 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 86,5 | 20,7 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 1,0 | 0,1 | 3,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|---|--|---------------|----------|----------|---------------|----------|----------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 824,4 | 197,0 | 3,7 | 0,6 | 29,9 | 11,0 | 0,3 | 4,1 |
| | Prato | Solha gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com macedónia de legumes e batata cozida | 2032,4 | 485,8 | 11,3 | 2,1 | 58,7 | 37,2 | 1,2 | 9,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e miho | 144,1 | 34,4 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 3,1 | 0,1 | 2,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | 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 | Sopa de tomate | 381,5 | 91,2 | 3,2 | 0,4 | 13,6 | 2,1 | 0,3 | 3,8 |
| | Prato | Arroz à Valenciana ⁽²⁾⁽¹⁴⁾ | 2375,9 | 567,8 | 14,0 | 4,3 | 65,6 | 44,8 | 0,8 | 1,1 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 | Nabiças com feijão-frade | 846,2 | 202,2 | 3,7 | 0,7 | 31,2 | 11,0 | 0,3 | 3,6 |
| | Prato | Bacalhau com broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾ | 2399,2 | 573,4 | 6,8 | 1,0 | 77,4 | 50,7 | 5,0 | 4,8 |
| | Salada | Alface, milho e cebola | 123,3 | 29,5 | 0,3 | 0,0 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | 1,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾ | 250,3/ 387,8 | 59,8/ 92,7 | 0,5/ 2,0 | 0,0/ 1,0 | 13,3/ 14,8 | 0,6/ 3,8 | 1,0 | 13,3/ 14,8 |
| | 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 10

13 a 17 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | 349,1 | 83,4 | 3,3 | 0,5 | 9,9 | 3,6 | 0,3 | 2,8 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas/gratinadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ | 2476,6 | 591,9 | 16,7 | 4,9 | 64,2 | 46,2 | 0,8 | 6,3 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 77,0 | 18,4 | 0,1 | 0,0 | 3,6 | 0,7 | 0,1 | 3,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾ | 648,9 | 155,1 | 3,5 | 0,6 | 26,7 | 4,2 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | Redfish estufado ⁽³⁾ com batata cozida | 1510,5 | 361,0 | 6,6 | 1,0 | 46,9 | 28,5 | 0,7 | 4,4 |
| | Salada | Curgete, pepino e tomate | 77,0 | 18,4 | 0,4 | 0,1 | 2,6 | 1,2 | 0,0 | 2,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete | 409,7 | 97,9 | 3,3 | 0,5 | 14,1 | 3,0 | 0,3 | 4,1 |
| | Prato | Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos) | 2127,6 | 508,5 | 17,3 | 4,9 | 49,9 | 38,3 | 0,8 | 0,6 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 144,1 | 34,4 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 3,1 | 0,1 | 2,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com feijão-verde | 933,7 | 223,2 | 5,2 | 0,7 | 34,0 | 10,1 | 0,2 | 3,8 |
| | Prato | Pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada russa | 1464,5 | 350,0 | 5,4 | 0,8 | 42,3 | 33,1 | 1,0 | 7,3 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 74,6 | 17,8 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 1,4 | 0,0 | 2,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Saloia | 817,5 | 195,4 | 3,7 | 0,6 | 29,5 | 11,1 | 0,3 | 3,7 |
| | Prato | Arroz de carnes mistas (Vaca e porco) | 2349,8 | 561,6 | 16,5 | 5,3 | 65,1 | 38,3 | 0,6 | 2,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 144,1 | 34,4 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 3,1 | 0,1 | 2,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas | 250,3/ 60,7 | 59,8/ 14,5 | 0,5/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 3,2 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 3,0 |
| | 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 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 11

20 a 24 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Grão com espinafres | | | | | | | | |
| | Prato | Massa deatum com legumes (cenoura, couve e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho e cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | |
| | 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 | Creme de legumes | | | | | | | | |
| | Prato | Frango assado com arroz de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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 | Feijão branco com couve lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | Peixe-prata gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata e couve cozidas | | | | | | | | |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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 | Macedónia de legumes | | | | | | | | |
| | Prato | Rolo de carne (vaca e porco) fatiado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | | | | | | | | |
| | 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 | Couve lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Milho, cebola e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

27 de novembro a 1 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 409,7 | 97,9 | 3,3 | 0,5 | 14,1 | 3,0 | 0,3 | 4,1 |
| | Prato | Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾ | 2409,9 | 576,0 | 12,8 | 2,8 | 64,3 | 50,9 | 0,7 | 5,3 |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 75,8 | 18,1 | 0,3 | 0,0 | 2,8 | 1,1 | 0,0 | 2,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Portuguesa | 824,4 | 197,0 | 3,7 | 0,6 | 29,9 | 11,0 | 0,3 | 4,1 |
| | Prato | Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de tomate | 2378,7 | 568,5 | 17,5 | 7,7 | 78,6 | 24,3 | 2,4 | 2,1 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 130,8 | 31,3 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 3,1 | 0,0 | 1,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa da Horta | 422,3 | 100,9 | 3,3 | 0,5 | 14,3 | 3,5 | 0,3 | 4,2 |
| | Prato | Carnes mistas (vaca e porco), com grão de bico, couve lombarda e arroz de cenoura | 2799,1 | 669,0 | 21,6 | 6,0 | 72,2 | 46,4 | 0,6 | 4,9 |
| | Salada | Alface, cenoura e cebola | 49,6 | 11,9 | 0,1 | 0,0 | 2,0 | 0,8 | 0,1 | 1,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de feijão-verde | 410,0 | 98,0 | 3,2 | 0,5 | 13,9 | 3,3 | 0,3 | 3,7 |
| | Prato | Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida | 1406,7 | 336,2 | 3,3 | 0,5 | 46,9 | 29,7 | 0,7 | 4,4 |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 86,5 | 20,7 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 1,0 | 0,1 | 3,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 13

4 a 8 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|---|--|---------------|----------|-------------|-----------|-----------|----------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 443,9 | 106,1 | 3,3 | 0,5 | 14,9 | 4,3 | 0,3 | 3,2 |
| | Prato | Massinha de bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | 2118,7 | 506,4 | 4,2 | 0,6 | 65,5 | 51,7 | 5,0 | 1,5 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | 918,4 | 219,5 | 5,1 | 0,6 | 33,2 | 10,2 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | Frango de tomatada com arroz de cenoura | 2590,3 | 619,1 | 29,5 | 6,3 | 50,5 | 38,1 | 0,8 | 3,0 |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | 140,3 | 33,5 | 0,3 | 0,0 | 4,3 | 3,4 | 0,0 | 1,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com ervilhas | 472,9 | 113,0 | 3,3 | 0,5 | 16,2 | 4,6 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | Pescada ⁽⁴⁾ em cama de espinafres com batata corada/cozida | 1611,9 | 385,2 | 8,2 | 1,2 | 46,2 | 31,6 | 1,0 | 3,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 65,1 | 15,6 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 1,1 | 0,0 | 2,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina | 250,3/ 49,0 | 59,8/ 11,7 | 0,5/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 2,6 | 0,6/ 0,3 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 2,4 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão verde | 410,2 | 98,0 | 3,2 | 0,5 | 14,0 | 3,3 | 0,3 | 3,8 |
| | Prato | Roti de porco com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura | 2351,9 | 562,1 | 16,6 | 4,9 | 59,5 | 43,8 | 1,0 | 4,7 |
| | Salada | Alface, milho e cenoura | 144,1 | 34,4 | 0,3 | 0,0 | 4,8 | 3,1 | 0,1 | 2,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

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

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

Semana 14

11 a 15 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|--------------|---------------|---------------|----------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de alho francês | | 359,9 | 86,0 | 3,1 | 0,5 | 12,5 | 2,0 | 0,3 | 2,6 |
| | Prato | Almôndegas de aves estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ | | 1986,3 | 474,7 | 6,6 | 1,2 | 58,6 | 45,2 | 0,7 | 4,0 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | | 57,5 | 13,8 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 1,0 | 0,0 | 1,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | | 918,4 | 219,5 | 5,1 | 0,6 | 33,2 | 10,2 | 0,3 | 3,3 |
| | Prato | Abrótea estufada com ervilhas ⁽⁴⁾ e batata cozida | | 1519,0 | 363,1 | 3,5 | 0,5 | 50,4 | 32,4 | 0,7 | 5,1 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | | 152,0 | 36,3 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 3,3 | 0,0 | 2,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Camponesa | | 817,5 | 195,4 | 3,7 | 0,6 | 29,5 | 11,1 | 0,3 | 3,7 |
| | Prato | Perna de frango assada com arroz de açafrão | | 2614,2 | 624,8 | 24,8 | 5,6 | 63,3 | 37,1 | 0,8 | 0,8 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | | 67,8 | 16,2 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 1,0 | 0,1 | 2,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | | 813,1 | 194,3 | 3,7 | 0,6 | 28,6 | 11,7 | 0,2 | 3,0 |
| | Prato | Massinha de pescada com cenoura e hortelã ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | | 1869,6 | 446,8 | 5,4 | 0,8 | 67,3 | 32,2 | 0,7 | 3,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | 130,8 | 31,3 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 3,1 | 0,0 | 1,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | | 250,3/ 808,0 | 59,8/ 193,1 | 0,5/ 3,7 | 0,0/ 1,4 | 13,3/ 32,6 | 0,6/7,7 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de legumes | | 289,5 | 69,2 | 3,3 | 0,5 | 7,7 | 2,1 | 0,4 | 2,5 |
| | Prato | Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho | | 2308,7 | 551,8 | 16,7 | 5,4 | 58,5 | 41,9 | 0,6 | 3,2 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | 67,6 | 16,2 | 0,3 | 0,0 | 2,1 | 1,2 | 0,0 | 2,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 |
| | 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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