

Semana 6

4 a 8 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho	1072,4	256,4	8,1	1,1	39,2	2,0	5,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	688,6	164,6	7,9	1,2	14,4	9,6	9,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> com mistura de legumes chineses	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de feijão com legumes (couve branca e cenoura)	459,5	346,7	8,5	1,1	50,9	8,1	17,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	FT
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo <sup>9</sup> ) com massa fusilli <sup>1</sup>	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5	FT
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	FT
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	901,5	215,5	7,3	1,1	28,9	3,0	7,7	0,2	FT
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	FT
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes	1078,0	257,5	8,7	1,3	34,2	2,9	8,6	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1719,1	410,9	8,1	1,2	60,2	9,7	23,2	0,4	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	FT
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutas 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

18 a 22 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz branco	1356,4	324,2	14,7	2,1	41,5	2,0	5,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de legumes	405,2	96,8	1,3	0,2	15,2	6,8	6,1	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	1452,7	347,3	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Legumes salteados com broa <sup>1</sup> e batata gratinada com salsa	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 9

25 de fevereiro a 1 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	1648,7	394,0	1,1	0,5	72,0	8,2	22,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> com legumes salteados	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada de cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9,12</sup> à Bolonhesa	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1713,1	409,4153	7,688	1,108	64,815	5,315	18,667	0,3531	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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