

Semana 2

17 a 21 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Jardineira de legumes (cenoura e ervilhas) com arroz	1582,4	378,2	6,6	1,0	69,2	3,5	8,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FI</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 legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate	2005,0	479,5	7,6	1,1	82,3	5,6	18,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve lombarda, cenoura e couve roxa	133,8	32,0	0,2	0,0	5,1	4,6	2,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa e brócolos	1299,4	310,6	3,8	0,6	53,4	4,8	12,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate	2041,2	487,8	8,1	1,1	79,2	5,8	22,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	121,0	28,9	0,2	0,1	5,3	4,4	1,9	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Creme de brócolos	284,6	68,0	3,7	0,6	6,0	5,2	2,9	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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 3

24 a 28 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> de feijão frade com cogumelos <sup>12</sup>	1716,0	410,1	5,0	1,0	69,0	3,6	20,5	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate, feijão branco e esparguete <sup>1</sup>	2080,3	497,5	5,7	1	85,5	6	23,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	<a href="#">FI</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	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	2304,1	550,7	7,2	0,8	94,9	7,3	24,0	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FI</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	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura	1342,7	320,9	7,1	1,0	53,6	5,5	9,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5	2,7	3,5	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

1 a 5 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1</sup>	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	2183,9	521,9	1,1	0,5	99,5	8,8	25,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	206,0	49,2	0,4	0,1	7,6	4,2	3,9	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FI</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	Lavrador <sup>1</sup>	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa esparguete <sup>1</sup> com legumes salteados	1595,8	381,5	5,3	0,8	67,5	8,5	14,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Milho, couve roxa e brócolos	204,6	49,0	0,8	0,1	6,8	1,7	3,6	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Nabiças	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1354,3	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pimento e cenoura	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Macarronete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup> com ervilhas	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	FERIADO									
	Prato										
	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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

8 a 12 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor) com massa fusilli <sup>1</sup>	1606,4	383,9	5,1	0,8	67,1	8,9	16,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1	1,4	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos)	1483,6	354,6	7,1	1,0	58,6	2,2	12,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0	<a href="#">FI</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	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> de legumes com molho de tomate	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	159,7	38,2	0,6	0,1	5,0	4,2	3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FI</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	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de feijão vermelho e brócolos	1664,8	397,9	5,4	0,9	64,0	5,5	21,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1420,6	339,5	4,1	0,7	60,2	4,6	14,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	1415,6	338,3	4,9	0,8	60,5	5,7	11,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0	3,5	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	1525,7	364,6	6,5	0,9	67,0	4,1	7,8	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	1517,6	362,7	4,9	0,8	61,7	4,6	16,5	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3	1,5	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

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

22 a 26 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> com legumes salteados	1595,8	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de ervilhas e cenoura	1105,6	264,2	3,4	0,5	50,9	2,2	6,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Legumes à espiritual com batata, feijão verde e cogumelos <sup>12</sup>	1218,8	291,3	3,4	0,5	54,8	5,3	8,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e cebola	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2	1,8	1,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1</sup>	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho	206,1	49,3	0,5	0,0	8,2	3,2	3,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com arroz de feijão verde	1330,9	318,1	6,6	1,0	55,0	6,8	8,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e milho	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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 8

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	1048,7	250,6	4,2	0,7	37,2	7,4	15,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	80,4	19,2	0,3	0,0	2,9	2,7	1,5	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	1553,1	371,2	5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	<a href="#">FI</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	484,7	115,8	3,3	0,5	17,3	4,2	3,9	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	1498,1	358,0	6,9	1,0	60,1	5,9	12,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
FERIADO										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	1559,0	372,4	26,2	12,1	27,4	3,5	5,6	0,8	<a href="#">FI</a>
	Salada	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FI</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.