

Semana 8

30 de outubro a 3 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	275	66	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	2331	557	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4
	Salada	92	22	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	582	126	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	1800	430	4,1	0,9	54,3	5,6	42,5	0,7
	Salada	98	23	0,3	0	4,2	3,7	1,4	0
	Sobremesa	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão	Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	847	202	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	1931/ 1818	462/ 435	8,9/ 5,9	1,3/ 0,9	54,9/ 54,9	6,0/ 6,0	39,0/ 39,0	0,7/ 0,7
	Salada	229	55	0,9	0,1	9,5	2,4	2,4	0
	Sobremesa	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	525	126	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	2027	484	13,8	3,5	48,8	1,7	39,9	0,5
	Salada	89	21	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

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 9

6 a 10 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura								
		426	102	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,2	
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, feijão frade, ovo e cenoura)								
		2975	711	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4	
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	102	25	0,2	0	4,9	4,8	1	0,1		
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0		
Pão	Pão de mistura									
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	Feijão-verde								
		470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete								
		2073	495	9,8	3	56,9	2,5	43,3	0,4	
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate								
	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1		
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0		
Pão	Pão de mistura									
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	Lavrador								
		908	217	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	
	Prato	Solha gratinada com macedónia de legumes e batata cozida								
		2008	480	6,2	1,1	61,5	9,3	43,4	1	
	Salada	Alface, cenoura e miho								
	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1		
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada									
	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0		
Pão	Pão de mistura									
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	Sopa de tomate								
		428	102	3,6	0,5	13,5	5,8	4	0,2	
	Prato	Arroz à Valenciana								
		2361	564	9,4	2,6	65,8	0,9	52,3	1	
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0		
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0		
Pão	Pão de mistura									
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	Nabiças								
		439	105	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2	
	Prato	Bacalhau com broa								
		1963	469	8,7	1,6	55,3	6,2	41	5,8	
	Salada	Alface, milho e pimento								
	206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0		
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim									
	320/431	76/103	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1		
Pão	Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

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

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

**Semana 10**
**13 a 17 de novembro**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Primavera	525	126	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas e cenoura e massa fusilli	2365	565	12,3	3,3	63,4	5,7	48,6	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Abóbora com massinhas	569	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Redfish estufado com batata cozida	1849	442	8	1,3	52,5	3,8	38,6	0,6
	Salada	Curgete, pepino e tomate	94	22	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257	62	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,2
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2047	489	6,5	1,2	49,8	0,4	56,6	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com feijão-verde	989	236	5,2	0,7	36,4	5,4	10,4	0,1
	Prato	Pescada no forno com salada russa(batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1505	360	5,5	0,8	40,6	3,8	35,9	0,7
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	89	21	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta cozida	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Saloia	868	207	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Arroz de carnes mistas (carne de vaca e de porco)	2160	516	9,7	2,9	65	2,3	40,3	0,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102	25	0,2	0	4,9	4,8	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas	320/316	76/75	0,5/0,2	0,2/0	16,9/16,3	16,7/16,1	1,1/2	0/0,1
	Pão	Pão de mistura	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 11**
**20 a 24 de novembro**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	447	107	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	<b>Prato</b>	2881	689	24,5	2,2	64,5	7	51,1	1,8
	<b>Salada</b>	226	54	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	<b>Sobremesa</b>	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura 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)
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	514	123	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	<b>Prato</b>	2038	487	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
	<b>Salada</b>	212	51	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0
	<b>Sobremesa</b>	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura 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)
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	887	212	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	<b>Prato</b>	1814	434	5,6	0,8	55,6	6,7	39	0,8
	<b>Salada</b>	130	31	0,6	0,1	4,1	4	2,8	0
	<b>Sobremesa</b>	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura 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)
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	466	111	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	<b>Prato</b>	2302	550	16,7	5,9	56,9	2,5	41,5	0,3
	<b>Salada</b>	82	20	0,1	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	<b>Sobremesa</b>	320/610	76/146	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura 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)
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	984	235	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	<b>Prato</b>	1896	453	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
	<b>Salada</b>	206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	<b>Sobremesa</b>	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura 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 12

27 de novembro a 1 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete							
	Prato	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Salada	Hamburguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas							
	Sobremesa	2058	492	16,6	3,8	52,6	0,9+1	30,8	2,3
	Pão	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
		320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa							
	Prato	894	214	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Salada	Salmão grelhado/gratinado com batata aos gomos salteada							
	Sobremesa	2983/ 3136	713/ 749	40,2/ 43,2	7,5/ 8,0	51,8/ 53,9	3,2/ 5,1	34,3/ 34,7	0,5/ 0,5
	Pão	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
		320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes							
	Prato	510	122	3,6	0,5	18,1	5,0	4,5	0,1
	Salada	Rancho à regional (carne de vaca, porco e frango), com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete							
	Sobremesa	3138	750	18,2	4,4	81,7	8,3	63,1	1,2
	Pão	75	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
		320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde							
	Prato	470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Salada	Abrótea estufada com arroz de ervilhas							
	Sobremesa	1698	406	6,6	1	50	1,2	35,1	0,5
	Pão	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
		320/821	76/196	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

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.