

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	Alho-francês	275	66	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco	1457	348	6,6	1	63,7	0,9	6,6	0,1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92	22	0,3	0	3,9	3,7	1,3	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	Legumes com ervilhas	582	126	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Empadão de legumes	1188	284	0,9	0,5	58,1	8,9	9,5	0,3
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	98	23	0,3	0	4,2	3,7	1,4	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)
Quarta-Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>							
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847	202	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	1549	370	5	3,7	64,4	6,3	14,5	0,2
	Salada	Milho, pepino e tomate	229	55	0,9	0,1	9,5	2,4	2,4	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 aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	525	126	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	1517	363	6,8	0,9	62,4	9,2	11,6	0,4
	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)	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.							

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 feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	2184	522	1,1	0,5	99,5	8,8	25,6	0,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102	17	0,2	0	4,9	4,8	1	0,2
	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	Massa espiral com legumes salteados	1454	347	4,8	0,8	61,9	7	12,8	0,2
	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	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2439	538	10,2	1,6	88,5	10,8	32,7	0,5
	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	Esparguete vegetariano à Bolonhesa	1616	386	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3
	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	Arroz de lentilhas e cenoura	469	112	3,2	0,5	13,9	2,1	6,7	0,1
	Salada	Alface, milho e pimento	206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	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.							

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 inofensivos.

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)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525	126	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo) com massa fusilli	1616	386	5,1	0,8	67,4	9,2	16,2	0,3
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	1414	338	3,5	0,5	60,6	5	14,3	0,3
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257	62	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	1553	371	5,2	0,9	65	7	14,6	0,2
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com feijão-verde	989	236	5,2	0,7	36,4	5,4	10,4	0,1
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	581	139	3,5	0,6	18,1	5,4	8,6	0,2
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	868	207	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	498	119	3,9	0,7	13,5	2,6	7,4	0,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102	17	0,2	0	4,9	4,8	1	0,2
	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.							

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)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda		447	107	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)		1704	407	2,4	0,5	72,8	8,4	22	0,2
	Salada	Milho, pimento e tomate		226	54	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	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)		
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes		514	123	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura		1206	288	6,7	1	49,9	2,6	5,9	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho		212	51	0,6	0	8,6	1,3	2,8	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)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda		887	212	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida		1509	361	3,4	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate		130	31	0,6	0,1	4,1	4	2,8	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes		466	111	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli		2431	581	8,5	1,1	98,3	5	25	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		82	20	0,1	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	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	Grão-de-bico com espinafres		984	235	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Feijoada vegetariana		1628	389	5,6	1	63,1	7,1	19,6	0,3
	Salada	Alface, milho e pimento		206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	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.							

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 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 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	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas								
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Portuguesa								
	Prato	Salada de verão ( feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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	Juliana de legumes								
	Prato	Rancho vegetariano								
	Salada	Alface, cenoura e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Creme de feijão-verde								
	Prato	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura								
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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									
	Prato	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
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.