

Semana 1

10 a 14 de setembro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete  | 260,6  | 62,3         | 3,5         | 0,6            | 6,1       | 5,3             | 2,0           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Legumes <sup>6,12</sup> à bolonhesa com feijão branco e esparguete <sup>1</sup> | 1756,0   | 420,0        | 5,5         | 0,9            | 67,7      | 6,0             | 22,9          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino  | 75,6   | 18,1         | 0,3         | 0,1            | 2,3       | 2,3             | 1,6           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com couve lombarda                         | 979,8  | 234,2        | 5,1         | 0,6            | 35,7      | 5,0             | 10,6          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|             | Prato     | Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura | 1421,1   | 339,6        | 3,7         | 0,6            | 66,5      | 2,0             | 8,1           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | Couve roxa, cenoura e milho                             | 224,2  | 53,7         | 0,5         | 0,0            | 10,0      | 2,6             | 2,3           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Caldo verde (s/chouriço)   | 627,6  | 150,0        | 3,2         | 0,5            | 25,2      | 3,2             | 4,4           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|              | Prato     | Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e massa espiral <sup>1</sup> | 1641,6   | 392,3        | 5,2         | 0,9            | 66,9      | 5,4             | 17,9          | 0,2        | <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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Espinafres com cenoura  | 415,3  | 99,3         | 3,4         | 0,5            | 13,9      | 2,8             | 2,9           | 0,3        | <a href="#">FI</a> |
|              | Prato     | Cogumelos <sup>12</sup> no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas | 1222,0   | 292,1        | 6,7         | 1,0            | 49,9      | 1,0             | 6,7           | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|              | Salada    | Cenoura, couve roxa e pimento   | 92,0   | 22,0         | 0,2         | 0,0            | 4,0       | 3,7             | 1,3           | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>               | 319,7/233,6  | 76,4/55,8    | 0,5/0,0     | 0,2/0,0        | 16,9/0,0  | 16,7/0,0        | 1,1/13,9      | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Sexta-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 grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura) | 1355,1   | 323,9        | 7,4         | 0,9            | 46,8      | 7,6             | 16,8          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | Couve lombarda, cenoura e milho                               | 214,2  | 51,3         | 0,5         | 0,0            | 8,6       | 3,7             | 3,2           | 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           | 0,0        | <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, 13Tremço, 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 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 açafraão 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 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     | FI |
|               | 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     | FI |
|               | Salada    | Feijão verde, cenoura e ervilha   | 206,0  | 49,2      | 0,4      | 0,1         | 7,6       | 4,2          | 3,9           | 0,1     | FI |
|               | 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     | FI |
|               | 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     | FI |
|             | 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     | FI |
|             | Salada    | Milho, couve roxa e brócolos                        | 204,6  | 49,0      | 0,8      | 0,1         | 6,8    | 1,7          | 3,6           | 0,0     | FI |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                  | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0,0     | FI |
|             | 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     | FI |
|              | Prato     | Arroz de lentilhas e cenoura       | 1354,3   | 323,6     | 3,5      | 0,5         | 60,7   | 2,1          | 10,7          | 0,1     | FI |
|              | Salada    | Alface, pimento e cenoura          | 75,4   | 18        | 0,3      | 0           | 2,8    | 2,5          | 1,3           | 0,1     | FI |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0,0     | FI |
|              | 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     | FI |
|              | 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     | FI |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho  | 215,7  | 51,7      | 0,6      | 0           | 9,2    | 1,9          | 2,4           | 0,1     | FI |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                             | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0,0     | FI |
|              | 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      |         |         |           |          |             |        |              |               |         |  |
|             | Prato     |         |         |           |          |             |        |              |               |         |  |
|             | Salada    | FERIADO |         |           |          |             |        |              |               |         |  |
|             | Sobremesa |         |         |           |          |             |        |              |               |         |  |
|             | Pão       |         |         |           |          |             |        |              |               |         |  |

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 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><br>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     | 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><br>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      | 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><br>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      | 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><br>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      | 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><br>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 7

22 a 26 de outubro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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="#">FI</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="#">FI</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="#">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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| 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="#">FI</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="#">FI</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="#">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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Espinafres   | 427,4  | 102,2        | 3,4         | 0,5            | 14,6      | 3,4             | 3,0           | 0,4        | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Legumes à espiral 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="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, pepino e cebola  | 74,8   | 17,9         | 0,4         | 0,1            | 2,2       | 1,8             | 1,6           | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| 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="#">FI</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="#">FI</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="#">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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| Sexta-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     | 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="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, tomate e milho   | 223,3  | 53,5         | 0,8         | 0,0            | 9,1       | 2,1             | 2,6           | 0,0        | <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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

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 8

29 de outubro a 2 de novembro

|               |           |                                    | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |    |
|---------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de vegetais <sup>9</sup>     | 1048,7   | 250,6        | 4,2         | 0,7            | 37,2      | 7,4             | 15,5          | 0,3        | FI |
|               | Prato     | Empadão de arroz de legumes        | 1097,7   | 262,3        | 3,4         | 0,5            | 51,3      | 3,7             | 5,4           | 0,2        | FI |
|               | Salada    | Alface, cenoura e curgete          | 80,4   | 19,2         | 0,3         | 0,0            | 2,9       | 2,7             | 1,5           | 0,1        | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0,0        | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>        | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |    |

|             |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |    |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|----|
| Terça-Feira | Sopa      | Espinafres   | 427,4  | 102,2        | 3,4         | 0,5            | 14,6      | 3,4             | 3,0           | 0,4        | FI |
|             | Prato     | Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa macarronete <sup>1</sup> e jardineira de legumes | 1553,1   | 371,2        | 5,2         | 0,9            | 65,1      | 7,1             | 14,6          | 0,3        | FI |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate  | 235,7  | 56,5         | 0,7         | 0,0            | 10,6      | 3,4             | 2,1           | 0,1        | FI |
|             | 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        | FI |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |    |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |    |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de ervilhas                                     | 484,7  | 115,8        | 3,3         | 0,5            | 17,3      | 4,2             | 3,9           | 0,2        | FI |
|              | Prato     | Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento | 1498,1   | 358,0        | 6,9         | 1,0            | 60,1      | 5,9             | 12,5          | 0,3        | FI |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino                            | 75,6   | 18,1         | 0,3         | 0,1            | 2,3       | 2,3             | 1,6           | 0,1        | FI |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0,0        | FI |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |    |

|              |           |         | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |  |
|--------------|-----------|---------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--|
| Quinta-Feira | Sopa      | FERIADO |            |              |             |                |           |                 |               |            |  |
|              | Prato     |         |            |              |             |                |           |                 |               |            |  |
|              | Salada    |         |            |              |             |                |           |                 |               |            |  |
|              | Sobremesa |         |            |              |             |                |           |                 |               |            |  |
|              | Pão       |         |            |              |             |                |           |                 |               |            |  |

|             |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |    |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete                               | 260,6  | 62,3         | 3,5         | 0,6            | 6,1       | 5,3             | 2,0           | 0,2        | FI |
|             | Prato     | Mistura de legumes chineses com batata frita pala pala | 1559,0   | 372,4        | 26,2        | 12,1           | 27,4      | 3,5             | 5,6           | 0,8        | FI |
|             | Salada    | Alface, cenoura e milho                                | 215,7  | 51,7         | 0,6         | 0,0            | 9,1       | 2,0             | 2,4           | 0,1        | FI |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                     | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0,0        | FI |
|             | 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 9

5 a 9 de novembro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de abóbora                                 | 269,5  | 64,4         | 3,5         | 0,6            | 6,2       | 5,3             | 2,4           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup> | 1615,6   | 386,1        | 5,1         | 0,9            | 67,4      | 9,2             | 16,2          | 0,3        | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Couve roxa, pimento e milho                      | 160,4  | 38,4         | 0,5         | 0,0            | 6,6       | 1,6             | 2,0           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete  | 260,6  | 62,3         | 3,5         | 0,6            | 6,1       | 5,3             | 2,0           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|             | Prato     | Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate e salada de batata | 974,9  | 233,0        | 3,5         | 0,5            | 42,2      | 5,1             | 7,2           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | Alface, pepino e tomate   | 85,6   | 20,4         | 0,4         | 0,1            | 2,7       | 2,6             | 1,6           | 0,0        | <a href="#">FI</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>     | 319,7/233,6  | 76,4/55,8    | 0,5/0,0     | 0,2/0,0        | 16,9/0,0  | 16,7/0,0        | 1,1/13,9      | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quarta-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     | Massa <sup>1</sup> guisada com ervilhas e rebentos de soja <sup>6</sup> | 1014,9   | 242,6        | 4,3         | 0,7            | 40,6      | 3,8             | 9,1           | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|              | Salada    | Cenoura, couve roxa e feijão verde                                      | 112,9  | 27,0         | 0,2         | 0,1            | 4,8       | 4,0             | 1,8           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Caldo verde (s/chouriço)           | 627,6  | 150,0        | 3,2         | 0,5            | 25,2      | 3,2             | 4,4           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|              | Prato     | Meia desfeita de legumes           | 2273,1   | 543,2        | 4,3         | 0,5            | 98,7      | 8,2             | 24,9          | 0,3        | <a href="#">FI</a> |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho          | 213,3  | 51,1         | 0,6         | 0,0            | 8,8       | 1,7             | 2,6           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Feijão branco com espinafres   | 890,2  | 213,0        | 4,0         | 0,6            | 32,2      | 4,4             | 11,4          | 0,4        | <a href="#">FI</a> |
|             | Prato     | Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e arroz branco | 1912,1   | 457,2        | 7,3         | 1,2            | 78,0      | 5,4             | 18,0          | 0,3        | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | Alface, couve lombarda e cenoura                                     | 117,2  | 28,0         | 0,2         | 0,0            | 3,8       | 3,6             | 2,9           | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

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

12 a 16 de novembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |    |
|---------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Espinafres  | 427,4  | 102,2     | 3,4         | 0,5     | 14,6         | 3,4           | 3,0     | 0,4 | FI |
|               | Prato     | Arroz de cogumelos <sup>12</sup> e cenoura                              | 1058,0   | 252,9     | 3,5         | 0,5     | 48,7         | 1,6           | 5,2     | 0,2 | FI |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate   | 85,6   | 20,4      | 0,4         | 0,1     | 2,7          | 2,6           | 1,6     | 0,0 | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 319,7  | 76,4      | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0,0 | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |     |    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Creme de legumes  | 465,7  | 111,3     | 3,6         | 0,6     | 15,8         | 4,2           | 3,8     | 0,3 | FI |
|               | 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 | FI |
|               | Salada    | Curgete, milho e pimento  | 159,9  | 38,3      | 0,6         | 0,1     | 6,2          | 1,4           | 2,0     | 0,0 | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 319,7  | 76,4      | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0,0 | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |     |    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Saloia  | 867,6  | 207,4     | 3,7         | 0,6     | 31,3         | 4,2           | 11,5    | 0,2 | FI |
|               | Prato     | Empadão de arroz com legumes e lentilhas                                | 1414,5   | 338,0     | 3,6         | 0,6     | 63,2         | 4,0           | 11,7    | 0,2 | FI |
|               | Salada    | Alface, cenoura e pepino  | 78,0   | 18,6      | 0,3         | 0,1     | 2,7          | 2,5           | 1,5     | 0,1 | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 319,7  | 76,4      | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0,0 | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |     |    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Alho francês com curgete  | 260,6  | 62,3      | 3,5         | 0,6     | 6,1          | 5,3           | 2,0     | 0,2 | FI |
|               | Prato     | Estufado de feijão com curgete e arroz branco                           | 1875,6   | 448,5     | 7,4         | 1,2     | 75,9         | 4,0           | 17,7    | 0,3 | FI |
|               | Salada    | Couve lombarda, couve roxa e milho                                      | 202,2  | 48,4      | 0,5         | 0,0     | 7,6          | 2,6           | 3,5     | 0,0 | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 319,7  | 76,4      | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0,0 | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |     |    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Couve coração   | 452,0  | 108,0     | 3,3         | 0,5     | 16,7         | 5,3           | 2,7     | 0,2 | FI |
|               | Prato     | Massa <sup>1</sup> guisada com ervilhas e rebentos de soja <sup>6</sup> | 1014,9   | 242,6     | 4,3         | 0,7     | 40,6         | 3,8           | 9,1     | 0,1 | FI |
|               | Salada    | Cenoura, tomate e cebola  | 101,6  | 24,3      | 0,2         | 0,0     | 4,8          | 4,3           | 1,0     | 0,1 | FI |
|               | 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 | FI |
|               | 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 11

19 a 23 de novembro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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     | Legumes <sup>6,12</sup> à bolonhesa com feijão branco e esparguete <sup>1</sup> | 1756,0   | 420,0        | 5,5         | 0,9            | 67,7      | 6,0             | 22,9          | 0,2        | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cebola e tomate   | 89,2   | 21,3         | 0,3         | 0,0            | 3,3       | 3,0             | 1,5           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça      | 865,9  | 206,9        | 3,8         | 0,6            | 30,8      | 3,9             | 11,7          | 0,1        | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Arroz de lentilhas com tomate      | 1350,0   | 322,6        | 3,5         | 0,5            | 60,3      | 1,7             | 10,7          | 0,1        | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Alface, milho e tomate             | 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) | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de abóbora e espinafres  | 268,0  | 64,1         | 3,7         | 0,6            | 5,4       | 4,8          | 2,5        | 0,4           | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Cogumelos <sup>12</sup> estufados com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura | 1387,6   | 331,7        | 4,8         | 0,8            | 59,7      | 5,0          | 11,0       | 0,2           | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Couve roxa, pepino e tomate  | 94,1   | 22,5         | 0,4         | 0,1            | 3,5       | 3,3          | 1,5        | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Caldo verde (s/chouriço)                          | 627,6  | 150,0        | 3,2         | 0,5            | 25,2      | 3,2             | 4,4           | 0,2        | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada    | 1402,2   | 335,2        | 6,3         | 0,9            | 58,2      | 6,5             | 9,9           | 0,3        | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho                         | 213,3  | 51,1         | 0,6         | 0,0            | 8,8       | 1,7             | 2,6           | 0,1        | <a href="#">FT</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="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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="#">FT</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="#">FT</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="#">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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

26 a 30 de novembro

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(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     | 1421,1  | 339,6        | 3,7         | 0,6            | 66,5      | 2,0             | 8,1           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | 74,1  | 17,7         | 0,3         | 0              | 2,1       | 1,9             | 1,8           | 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><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | 983,7   | 235,1        | 5,4         | 0,7            | 35,2      | 4,5             | 10,6          | 0,3        | <a href="#">FI</a> |
|             | Prato     | 1480,6  | 353,9        | 4,8         | 0,8            | 63,3      | 5,8             | 12,8          | 0,3        | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | 223,3   | 53,5         | 0,8         | 0,0            | 9,1       | 2,1             | 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><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | 907,6   | 216,9        | 3,8         | 0,6            | 33,3      | 6,1             | 11,7          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|              | Prato     | 1350,0  | 322,6        | 3,5         | 0,5            | 60,3      | 1,7             | 10,7          | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|              | Salada    | 213,3   | 51,1         | 0,6         | 0,0            | 8,8       | 1,7             | 2,6           | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|              | Sobremesa | 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><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | 470,2   | 112,4        | 3,3         | 0,5            | 17,2      | 5,6             | 3,3           | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|              | Prato     | 1728  | 413          | 4,7         | 1              | 70,9      | 5,5             | 19,9          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|              | Salada    | 80,9  | 19,3         | 0,1         | 0              | 3,3       | 9,9             | 1,5           | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|              | Sobremesa | 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><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | 909,5   | 217,6        | 3,8         | 0,6            | 33,0      | 5,3             | 12,1          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|             | Prato     | 2182,6  | 521,6        | 4,2         | 0,4            | 95,8      | 8,2             | 22,7          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|             | Salada    | 85,6  | 20,5         | 0,5         | 0,1            | 2,7       | 2,7             | 1,6           | 0          | <a href="#">FI</a> |
|             | Sobremesa | 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><br>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 13

3 a 7 de dezembro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |                    |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-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     | Guisado de cogumelos <sup>12</sup> com massa esparguete <sup>1</sup> | 1347,1   | 322          | 4,8         | 0,8            | 57,5      | 2,9             | 10,7          | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino   | 208,9  | 50           | 0,8         | 0,1            | 8         | 0,9             | 2,7           | 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          | <a href="#">FI</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Grão-de-bico com couve lombarda                                      | 979,8  | 234,2        | 5,1         | 0,6            | 35,7      | 5,0             | 10,6          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Favas guisadas com arroz de couve e cenoura                          | 1461   | 349,1        | 6,8         | 1              | 57,9      | 3,9             | 12,5          | 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 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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Espinafres com cenoura   | 415,3  | 99,3         | 3,4         | 0,5            | 13,9      | 2,8             | 2,9           | 0,3        | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Feijoada vegetariana <sup>12</sup>                                   | 951,4  | 227,4        | 4,3         | 0,7            | 30,4      | 5,9             | 16,4          | 0,2        | <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)                                   | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| 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     | Lentilhas guisadas com arroz de ervilhas                             | 1518,3   | 362,9        | 6,6         | 1              | 61,9      | 1,5             | 12,2          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e cenoura  | 82,4   | 19,7         | 0,2         | 0              | 3,5       | 3,3             | 1,3           | 0,2        | <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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |
| Sexta-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> de feijão frade com cogumelos <sup>12</sup>  | 1716   | 410,1        | 5           | 1              | 69        | 3,6             | 20,5          | 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) / 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. |              |             |                |           |                 |               |            |                    |

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 14

10 a 14 de dezembro

|               |           |   | 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     | Arroz malandrinho com feijão branco e tomate                            | 1539,6   | 368       | 3,6      | 0,6         | 71,9      | 1,1          | 9,7           | 0,1     | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, cebola e tomate   | 89,2   | 21,3      | 0,3      | 0,0         | 3,3       | 3,0          | 1,5           | 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       | <a href="#">FI</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Macedónia de legumes  | 514,1  | 122,9     | 3,4      | 0,5         | 18,2      | 4,7          | 4,6           | 0,2     | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e | 1501,1   | 358,7     | 5        | 0,9         | 63,1      | 5,6          | 13,6          | 0,2     | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino  | 75,6   | 18,1      | 0,3      | 0,1         | 2,3       | 2,3          | 1,6           | 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. |           |          |             |           |              |               |         |                    |
| Quarta-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     | Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha                    | 2273,1   | 543,2     | 4,3      | 0,5         | 98,7      | 8,3          | 24,9          | 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) / 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. |           |          |             |           |              |               |         |                    |
| Quinta-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     | Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)                   | 1719,8   | 411       | 3,9      | 0,7         | 79,2      | 3,9          | 12,7          | 0,1     | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, couve em juliana e milho  | 248,1  | 59,5      | 0,8      | 0           | 9,1       | 1,9          | 4,1           | 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       | <a href="#">FI</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Feijão vermelho com couve lombarda                                      | 883,4  | 211,1     | 3,7      | 0,6         | 32,2      | 4,9          | 11,7          | 0,2     | <a href="#">FI</a> |
|               | Prato     | Lentilhas estufadas com ratatouille                                     | 514,6  | 122,8     | 3,4      | 0,5         | 14,9      | 2,9          | 7,2           | 0,1     | <a href="#">FI</a> |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate  | 223,3  | 53,5      | 0,8      | 0,0         | 9,1       | 2,1          | 2,6           | 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       | <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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.