

Semana 1

1 a 5 de janeiro

|               |           | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa      |         |           |          |             |        |              |               |         |
|               | Prato     |         |           |          |             |        |              |               |         |
|               | Salada    | Férias  |           |          |             |        |              |               |         |
|               | Sobremesa |         |           |          |             |        |              |               |         |
|               | Pão       |         |           |          |             |        |              |               |         |

|             |           |        |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa      |        |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Prato     |        |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Salada    | Férias |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Sobremesa |        |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Pão       |        |  |  |  |  |  |  |  |

|              |           | VE (KJ)                                     | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete                    | 260,6  | 62,3     | 3,5         | 0,6    | 6,1          | 5,3           | 2,0     | 0,2 |
|              | Prato     | Fêveras com esparguete <sup>1, 12 (*)</sup> | 2223,9   | 531,5    | 12,3        | 3,3    | 57,5         | 2,9           | 46,2    | 0,4 |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino                  | 75,6   | 18,1     | 0,3         | 0,1    | 2,3          | 2,3           | 1,6     | 0,1 |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)          | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0,0 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

(\*) ou almôndegas estufadas com esparguete, caso seja dia de abertura

|              |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g)  |         |
|--------------|-----------|--|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Espinafres com cenoura   | 415,3  | 99,3      | 3,4         | 0,5     | 13,9         | 2,8           | 2,9      | 0,3     |
|              | Prato     | Cardeat no torno com molho de timão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas | 1791,4   | 428,1     | 8,8         | 1,3     | 50,0         | 1,2           | 35,8     | 0,6     |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa   | 80,9   | 19,3      | 0,2         | 0,0     | 3,3          | 3,0           | 1,6      | 0,1     |
|              | 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 |
|              | 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      | Feijão verde                       | 470,2  | 112,4    | 3,3         | 0,5    | 17,2         | 5,6           | 3,3     | 0,2 |
|             | Prato     | Rancho à Regional <sup>1</sup>     | 3066,9   | 732,9    | 18,0        | 4,6    | 81,2         | 8,0           | 59,6    | 0,7 |
|             | Salada    | Tomate, alface e beterraba         | 90,0   | 21,5     | 0,2         | 0,0    | 3,5          | 3,5           | 1,5     | 0,1 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0,0 |
|             | 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 rijã, 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 2

8 a 12 de janeiro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-flor com cenoura   | 263,1  | 62,9         | 3,4         | 0,5            | 5,4       | 4,7             | 2,9              | 0,2        |
|               | Prato     | Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate           | 1751,3   | 418,5        | 8,8         | 1,3            | 49,1      | 2,0             | 34,5             | 0,6        |
|               | Salada    | Couve-roxa, pimento e tomate   | 91,5   | 21,9         | 0,3         | 0,0            | 3,6       | 3,4             | 1,4              | 0,0        |
|               | 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        |
|               | 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        |
|               | Prato     | Carne de vaca estufada com feijão verde, batata e cenoura              | 1989,0   | 475,4        | 8,9         | 2,8            | 64,2      | 12,0            | 45,7             | 0,8        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho  | 215,7  | 51,7         | 0,6         | 0,0            | 9,1       | 2,0             | 2,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                     | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Sopa da Horta  | 909,5  | 217,6        | 3,8         | 0,6            | 33,0      | 5,3             | 12,1             | 0,2        |
|               | Prato     | Arroz de peixe (arinja <sup>4</sup> , pimento e cenoura)               | 1880,6   | 449,4        | 4,3         | 0,7            | 64,7      | 2,1             | 36,1             | 0,4        |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate  | 85,6   | 20,4         | 0,4         | 0,1            | 2,7       | 2,6             | 1,6              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>3,7</sup>          | 319,7/386,9  | 76,4/92,4    | 0,5/3,2     | 0,2/1,3        | 16,9/12,0 | 16,7/12,0       | 1,1/4,2          | 0/0,1      |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Feijão branco com couve lombarda                                       | 886,6  | 212,1        | 3,7         | 0,6            | 32,7      | 5,0             | 11,4             | 0,2        |
|               | Prato     | Strogonoff de frango <sup>7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>      | 2120,0   | 506,7        | 8,3         | 1,8            | 58,4      | 3,9             | 48,0             | 0,5        |
|               | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate   | 100,9  | 24,1         | 0,2         | 0,0            | 4,7       | 4,4             | 1,2              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                     | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Caldo verde <sup>6</sup>   | 798,5  | 190,8        | 6,7         | 1,7            | 25,2      | 3,2             | 6,8              | 0,7        |
|               | Prato     | Badejo gratinado <sup>1, 4</sup> com batata assada/cozida com brócolos | 1811,5   | 433,0        | 6,9         | 1,0            | 53,9      | 5,1             | 37,4             | 0,6        |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 213,3  | 51,1         | 0,6         | 0,0            | 8,8       | 1,7             | 2,6              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                     | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | 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

15 a 19 de janeiro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(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        |
|               | Prato     | Almondegas <sup>1, 6, 12</sup> estufado com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas             | 2217,6   | 530,0        | 14,7        | 4,8            | 57,6      | 3,1             | 40,2             | 0,4        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e tomate   | 92,4   | 22,1         | 0,2         | 0,0            | 3,8       | 3,7             | 1,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Legumes com ervilhas   | 528,2  | 126,2        | 3,5         | 0,5            | 18,8      | 5,3             | 4,8              | 0,2        |
|               | Prato     | Abrótea <sup>4</sup> assada com cebola e arroz de cenoura                                  | 1734,5   | 414,5        | 6,7         | 1,0            | 48,8      | 1,7             | 38,6             | 0,9        |
|               | Salada    | Couve-roxa, cebola e tomate  | 97,7   | 23,3         | 0,2         | 0,0            | 4,2       | 3,6             | 1,4              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>                                    | 319,7/1240,3   | 76,4/296,4   | 0,5/16,4    | 0,2/9,2        | 16,9/32,6 | 16,7/32,6       | 1,1/5,4          | 0,0/0,2    |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Caldo verde <sup>6</sup>   | 798,5  | 190,8        | 6,7         | 1,7            | 25,2      | 3,2             | 6,8              | 0,7        |
|               | Prato     | Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral <sup>1</sup>                               | 2203,4   | 526,6        | 12,1        | 3,3            | 57,6      | 3,1             | 45,4             | 0,4        |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate  | 88,5   | 21,2         | 0,2         | 0,0            | 3,2       | 3,1             | 1,7              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | 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        |
|               | Prato     | Filetes de pescada gratinada <sup>4, 7</sup> com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos | 1930,5   | 461,5        | 35,9        | 1,3            | 54,9      | 6,0             | 39,0             | 0,8        |
|               | Salada    | Milho, pepino e tomate   | 228,8  | 54,8         | 0,9         | 0,1            | 9,5       | 2,3             | 2,4              | 0,0        |
|               | 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        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| 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        |
|               | Prato     | Arroz de peru no forno com chouriço <sup>6</sup>   | 2127,2   | 508,3        | 11,7        | 3,2            | 62,8      | 0,2             | 36,1             | 1,4        |
|               | Salada    | Alface, beterraba e cenoura ralada   | 82,4   | 19,7         | 0,1         | 0,0            | 3,5       | 3,4             | 1,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

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

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

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

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

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

Semana 4

22 a 26 de janeiro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(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        |
|               | Prato     | Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) <sup>3, 4, 12</sup> | 2975,1   | 711,0        | 24,2        | 3,3            | 71,9      | 4,5             | 49,5             | 1,4        |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate   | 102,4  | 24,5         | 0,2         | 0,0            | 4,9       | 4,8             | 1,0              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Feijão verde  | 470,2  | 112,4        | 3,3         | 0,5            | 17,2      | 5,6             | 3,3              | 0,2        |
|               | Prato     | Carne de porco assada fatiada com esparguete <sup>1</sup>                         | 2195,4   | 524,7        | 12,0        | 3,3            | 57,2      | 2,7             | 45,3             | 0,4        |
|               | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate  | 100,9  | 24,1         | 0,2         | 0,0            | 4,7       | 4,4             | 1,2              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Lavrador  | 907,6  | 216,9        | 3,8         | 0,6            | 33,3      | 6,1             | 11,7             | 0,2        |
|               | Prato     | Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata <sup>1, 4, 7</sup>         | 2792,2   | 667,3        | 3,8         | 0,6            | 105,4     | 49,9            | 7,5              | 8,1        |
|               | Salada    | Alface, milho e cenoura   | 215,7  | 51,7         | 0,6         | 0,0            | 9,1       | 2,0             | 2,4              | 0,1        |
|               | 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        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Alho francês  | 274,6  | 65,6         | 3,5         | 0,6            | 6,5       | 5,6             | 2,3              | 0,2        |
|               | Prato     | Frango estufado com ervilhas e macarronete <sup>1</sup>                           | 2460,3   | 588,0        | 9,2         | 1,9            | 61,4      | 3,8             | 63,2             | 0,6        |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate   | 85,6   | 20,4         | 0,4         | 0,1            | 2,7       | 2,6             | 1,6              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Nabiças   | 438,9  | 104,9        | 3,3         | 0,5            | 15,4      | 4,1             | 3,2              | 0,2        |
|               | Prato     | Sardinha frita <sup>4, 5</sup> com arroz de tomate                                | 2791,8   | 668,3        | 32,5        | 6,9            | 48,4      | 1,4             | 44,1             | 0,4        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 215,7  | 51,7         | 0,6         | 0,0            | 9,1       | 2,0             | 2,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>                         | 319,7/431,2  | 76,4/103,0   | 0,5/3,1     | 0,2/1,3        | 16,9/14,8 | 16,7/14,8       | 1,1/4,1          | 0/0,1      |
|               | Pão       | Pão de mistura <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 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Primavera   | 525,3  | 125,6        | 3,5         | 0,5            | 18,7      | 5,5             | 4,5              | 0,2        |
|               | Prato     | carne à bolonesa <sup>6, 12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup> ervilhas e cenouras          | 2165,1   | 515,5        | 9,5         | 2,8            | 63,8      | 5,1             | 42,5             | 0,5        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 215,7  | 51,7         | 0,6         | 0,0            | 9,1       | 2,0             | 2,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| 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        |
|               | Prato     | Solha <sup>4</sup> no forno com arroz de milho  | 1884,9   | 450,5        | 9,4         | 1,8            | 52,6      | 0,8             | 37,6             | 0,7        |
|               | Salada    | Curgete, pepino e tomate  | 93,6   | 22,4         | 0,5         | 0,0            | 3,1       | 3,1             | 1,5              | 0,0        |
|               | 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    |
|               | 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        |
|               | Prato     | Perna de peru assada com massa esparguete salteada <sup>1</sup>                               | 2281,5   | 545,3        | 7,4         | 1,5            | 56,9      | 2,5             | 61,2             | 0,5        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 215,7  | 51,7         | 0,6         | 0,0            | 9,1       | 2,0             | 2,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Feijão verde  | 470,2  | 112,4        | 3,3         | 0,5            | 17,2      | 5,6             | 3,3              | 0,2        |
|               | Prato     | Filetes de arinca <sup>4</sup> com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 1454,3   | 347,5        | 4,0         | 0,6            | 40,6      | 3,8             | 36,2             | 0,6        |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate   | 88,5   | 21,1         | 0,2         | 0,0            | 3,2       | 3,1             | 1,7              | 0,0        |
|               | 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        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| 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        |
|               | Prato     | Massa <sup>1</sup> de carne à lavrador  | 2415,5   | 577,4        | 9,8         | 2,4            | 69,0      | 6,1             | 51,7             | 0,5        |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate   | 102,4  | 24,5         | 0,2         | 0,0            | 4,9       | 4,8             | 1,0              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | 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 6

5 a 9 de fevereiro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de legumes   | 465,7  | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2             | 3,8              | 0,3        |
|               | Prato     | Arroz de cavala <sup>4</sup> com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) | 3116,6   | 744,8        | 30,4        | 7,8            | 67,4      | 3,0             | 48,5             | 0,6        |
|               | Salada    | Milho, alface e cebola   | 212,5  | 50,9         | 0,7         | 0,0            | 8,6       | 1,2             | 2,6              | 0,0        |
|               | 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        |
|               | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Espinafres                                      | 427,4  | 102,2        | 3,4         | 0,5            | 14,6      | 3,4             | 3,0              | 0,4        |
|             | Prato     | Frango assado com massa <sup>1</sup> de cenoura | 2207,2   | 527,5        | 5,9         | 1,4            | 56,9      | 2,5             | 60,1             | 0,6        |
|             | Salada    | Alface, couve roxa e milho                      | 211,8  | 50,7         | 0,6         | 0,0            | 8,6       | 1,3             | 2,8              | 0,0        |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)              | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|             | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Feijão branco com couve lombarda   | 886,6  | 212,1        | 3,7         | 0,6            | 32,7      | 5,0             | 11,4             | 0,2        |
|              | Prato     | Filete de pescada gratinada <sup>1, 4</sup> com alecrim e arroz de cenoura | 1754,7   | 419,3        | 8,6         | 1,3            | 50,6      | 4,7             | 33,7             | 0,8        |
|              | Salada    | Couve em juliana, pepino e tomate  | 130,4  | 31,2         | 0,5         | 0,1            | 4,0       | 3,9             | 2,8              | 0,0        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|              | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de legumes  | 465,7  | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2             | 3,8              | 0,3        |
|              | Prato     | Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete <sup>1</sup> de tomate | 2770,0   | 662,0        | 18,2        | 4,8            | 61,4      | 3,8             | 61,6             | 0,5        |
|              | Salada    | Alface, couve roxa e milho  | 211,8  | 50,7         | 0,6         | 0,0            | 8,6       | 1,3             | 2,8              | 0,0        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>          | 319,7/610,3  | 76,4/145,8   | 0,5/1,7     | 0,2/0,9        | 16,9/27,6 | 16,7/12,0       | 1,1/4,7          | 0/0,1      |
|              | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Macedónia de legumes                          | 514,1  | 122,9        | 3,4         | 0,5            | 18,2      | 4,7             | 4,6              | 0,2        |
|             | Prato     | Meia desfeita de bacalhau <sup>3, 4, 12</sup> | 1896,4   | 453,2        | 12,2        | 1,9            | 41,4      | 2,5             | 43,2             | 4,9        |
|             | Salada    | Alface, milho e cebola                        | 212,5  | 50,9         | 0,7         | 0,0            | 8,6       | 1,2             | 2,6              | 0,0        |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)            | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

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

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

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

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

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

Semana 7

12 a 16 de fevereiro

|               |           |          |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|-----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa      |          |  |  |  |  |  |  |  |
|               | Prato     |          |  |  |  |  |  |  |  |
|               | Salada    | Carnaval |  |  |  |  |  |  |  |
|               | Sobremesa |          |  |  |  |  |  |  |  |
|               | Pão       |          |  |  |  |  |  |  |  |

|             |           |          |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|-----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa      |          |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Prato     |          |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Salada    | Carnaval |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Sobremesa |          |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Pão       |          |  |  |  |  |  |  |  |

|              |           |          |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|-----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa      |          |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Prato     |          |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Salada    | Carnaval |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Sobremesa |          |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Pão       |          |  |  |  |  |  |  |  |

|              |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Sopa da Horta  | 909,5  | 217,6    | 3,8         | 0,6    | 33,0         | 5,3           | 12,1    | 0,2 |
|              | Prato     | Almôndegas com molho de cogumelos <sup>1, 6, 12</sup> e massa espiral <sup>1</sup> | 4126,1   | 991,6    | 27,9        | 3,1    | 124,6        | 7,7           | 57,4    | 0,7 |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve em juliana   | 117,2  | 28,0     | 0,2         | 0,0    | 3,8          | 3,6           | 2,9     | 0,1 |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0,0 |
|              | 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 feijão verde   | 470,2  | 112,4      | 3,3         | 0,5     | 17,2         | 5,6           | 3,3     | 0,2   |
|             | Prato     | Abrótea estufada <sup>4</sup> com arroz de ervilhas           | 1697,9   | 405,8      | 6,6         | 1,0     | 50,0         | 1,2           | 35,1    | 0,5   |
|             | Salada    | Couve-roxa, cenoura e tomate                                  | 100,9  | 24,1       | 0,2         | 0,0     | 4,7          | 4,4           | 1,2     | 0,1   |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</sup> | 319,7/820,9  | 76,4/196,2 | 0,5/3,7     | 0,2/1,4 | 16,9/32,4    | 16,7/12,1     | 1,1/7,9 | 0/0,1 |
|             | 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

19 a 23 de fevereiro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(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        |
|               | Prato     | Arroz de atum <sup>4</sup> com cenoura e milho | 2360,9   | 564,3        | 16,7        | 1,4            | 70,4      | 2,8             | 31,6             | 1,3        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e curgete                      | 80,4   | 19,2         | 0,2         | 0,0            | 2,9       | 2,7             | 1,6              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)             | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão branco com espinafres   | 890,2  | 213,0        | 4,0         | 0,6            | 32,2      | 4,4             | 11,4             | 0,4        |
|             | Prato     | Carne de porco estufada com massa macarronete <sup>1</sup> e jardineira de legumes | 2738,2   | 654,4        | 15,4        | 4,5            | 65,2      | 7,3             | 62,7             | 0,4        |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate  | 235,7  | 56,5         | 0,7         | 0,0            | 10,6      | 3,4             | 2,1              | 0,1        |
|             | 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        |
|             | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete   | 260,6  | 62,3         | 3,5         | 0,6            | 6,1       | 5,3             | 2,0              | 0,2        |
|              | Prato     | Carapauzinhos fritos <sup>4, 5</sup> com arroz de tomate e pimento | 2396,7   | 572,8        | 19,9        | 3,2            | 49,1      | 2,0             | 48,1             | 0,6        |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino   | 75,6   | 18,1         | 0,3         | 0,1            | 2,3       | 2,3             | 1,6              | 0,1        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                 | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|              | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Cenoura com couve ripada                    | 430,3  | 102,8        | 3,3         | 0,5            | 15,6      | 4,4             | 2,5              | 0,2        |
|              | Prato     | Rancho de carnes à regional <sup>1, 6</sup> | 3138,2   | 749,9        | 18,2        | 4,4            | 81,7      | 8,3             | 63,1             | 1,2        |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho                     | 215,7  | 51,7         | 0,6         | 0,0            | 9,1       | 2,0             | 2,4              | 0,1        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)          | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|              | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com nabo  | 961,2  | 229,7        | 5,1         | 0,6            | 35,4      | 4,8             | 9,7              | 0,2        |
|             | Prato     | Palmeta estufada <sup>4</sup> com molho de cenoura e arroz de feijão verde | 1951,4   | 466,4        | 11,3        | 2,1            | 51,2      | 3,7             | 38,7             | 0,6        |
|             | Salada    | Alface, cenoura e couve roxa   | 80,9   | 19,3         | 0,1         | 0,0            | 3,3       | 3,0             | 1,6              | 0,1        |
|             | 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    |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

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

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

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

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

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



Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

|               |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (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     |
|               | Prato     | Hambúrguer de aves <sup>1, 6, 12</sup> com massa esparguete <sup>1</sup> | 2205,0   | 526,7      | 14,8     | 3,6         | 60,6      | 3,4          | 35,5          | 2,3     |
|               | Salada    | Couve roxa, pimento e tomate   | 91,5   | 21,9       | 0,3      | 0,0         | 3,6       | 3,4          | 1,4           | 0,0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0,0     |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Terça-Feira   | Sopa      | Alho francês com curgete   | 260,6  | 62,3       | 3,5      | 0,6         | 6,1       | 5,3          | 2,0           | 0,2     |
|               | Prato     | Pescada assada <sup>4</sup> com arroz de feijão verde e cenoura          | 1778,8   | 425,1      | 8,7      | 1,3         | 50,3      | 2,9          | 35,0          | 0,7     |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate  | 85,6   | 20,4       | 0,4      | 0,1         | 2,7       | 2,6          | 1,6           | 0,0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>                  | 319,7/1240,3   | 76,4/296,4 | 0,5/16,4 | 0,2/9,2     | 16,9/32,6 | 16,7/32,6    | 1,1/5,4       | 0,0/0,2 |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Grelos   | 452,4  | 108,3      | 3,3      | 0,5         | 16,3      | 4,8          | 3,1           | 0,2     |
|               | Prato     | Perna de peru assada com laranja, batata corada e milho                  | 2090,2   | 499,6      | 5,9      | 1,1         | 51,8      | 3,2          | 58,3          | 0,7     |
|               | Salada    | Cenoura, couve roxa e tomate   | 100,9  | 24,1       | 0,2      | 0,0         | 4,7       | 4,4          | 1,2           | 0,1     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0,0     |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Caldo verde <sup>6</sup>   | 798,5  | 190,8      | 6,7      | 1,7         | 25,2      | 3,2          | 6,8           | 0,7     |
|               | Prato     | Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)                             | 2397,1   | 573,0      | 8,6      | 2,2         | 74,6      | 3,6          | 47,4          | 0,5     |
|               | Salada    | Alface, beterraba e cebola   | 79,2   | 18,9       | 0,2      | 0,0         | 3,0       | 2,6          | 1,5           | 0,1     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0,0     |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Creme de brócolos com feijão branco                                      | 899,0  | 215,1      | 3,9      | 0,6         | 32,4      | 4,6          | 11,8          | 0,2     |
|               | Prato     | Massada de abrótea <sup>1, 4</sup> com tomate                            | 1823,0   | 435,7      | 4,7      | 0,8         | 57,5      | 3,1          | 39,1          | 0,4     |
|               | Salada    | Cenoura, couve roxa e milho  | 224,2  | 53,7       | 0,5      | 0,0         | 10,0      | 2,6          | 2,3           | 0,1     |
|               | 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     |
|               | 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 rijã, 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

5 a 9 de março

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Espinafres   | 427,7  | 102,2        | 3,4         | 0,5            | 14,6      | 3,4             | 3,0              | 0,4        |
|               | Prato     | Lombinhos de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de cenoura    | 1730,3   | 413,5        | 8,7         | 1,3            | 49,2      | 2,1             | 33,5             | 0,7        |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate  | 85,6   | 20,4         | 0,4         | 0,1            | 2,7       | 2,6             | 1,6              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup> | 319,7/371,3  | 76,4/88,7    | 0,5/2,0     | 0,2/1,1        | 16,9/12,6 | 16,7/12,6       | 1,1/5,1          | 0/0,2      |
|               | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Creme de legumes  | 465,7  | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2             | 3,8              | 0,3        |
|             | Prato     | Frango estufado com ervilhas e massa macarronete <sup>1</sup> | 2460,3   | 588,0        | 9,2         | 1,9            | 61,4      | 3,8             | 63,2             | 0,6        |
|             | Salada    | Tomate, milho e pimento                                       | 226,3  | 54,2         | 0,8         | 0,0            | 9,6       | 2,4             | 2,3              | 0,0        |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                            | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|             | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Saloia   | 867,6  | 207,4        | 3,7         | 0,6            | 31,3      | 4,2             | 11,5             | 0,2        |
|              | Prato     | Solha <sup>4</sup> no forno com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 1558,0   | 372,3        | 5,9         | 0,9            | 40,6      | 3,8             | 38,3             | 0,8        |
|              | Salada    | Alface, beterraba e tomate   | 90,0   | 21,5         | 0,2         | 0,0            | 3,5       | 3,5             | 1,5              | 0,1        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|              | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão verde                            | 470,2  | 112,4        | 3,3         | 0,5            | 17,2      | 5,6             | 3,3              | 0,2        |
|              | Prato     | Chili <sup>6, 12</sup> com arroz branco | 2488,8   | 594,8        | 11,8        | 3,1            | 73,4      | 2,3             | 46,8             | 0,4        |
|              | Salada    | Alface, couve roxa e milho              | 211,8  | 50,7         | 0,6         | 0,0            | 8,6       | 1,3             | 2,8              | 0,0        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)      | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|              | 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<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com couve lombarda                   | 979,8  | 234,2        | 5,1         | 0,6            | 35,7      | 5,0             | 10,6             | 0,2        |
|             | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>            | 1966,1   | 469,9        | 11,1        | 2,0            | 52,2      | 3,5             | 38,8             | 6,6        |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                       | 82,4   | 19,7         | 0,1         | 0,0            | 3,5       | 3,4             | 1,4              | 0,1        |
|             | 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        |
|             | 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 rijas, 9Aipo,

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 11

12 a 16 de março

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(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        |
|               | Prato     | Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>                              | 1992,6   | 476,2        | 9,2         | 2,7            | 57,6      | 3,1             | 39,3             | 0,4        |
|               | Salada    | Alface, cebola e tomate   | 89,2   | 21,3         | 0,3         | 0,0            | 3,3       | 3,0             | 1,5              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Feijão vermelho com hortalíça   | 865,9  | 206,9        | 3,8         | 0,6            | 30,8      | 3,9             | 11,7             | 0,1        |
|               | Prato     | Abrótea <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate                       | 1649,8   | 394,3        | 6,6         | 1,0            | 48,7      | 1,6             | 33,7             | 0,5        |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate  | 223,3  | 53,5         | 0,8         | 0,0            | 9,1       | 2,1             | 2,6              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>               | 319,7/431,2  | 76,4/103,0   | 0,5/3,1     | 0,2/1,3        | 16,9/14,8 | 16,7/14,8       | 1,1/4,1          | 0/0,1      |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Creme de abóbora e espinafres   | 268,0  | 64,1         | 3,7         | 0,6            | 5,4       | 4,8             | 2,5              | 0,4        |
|               | Prato     | Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura         | 2207,2   | 527,5        | 5,9         | 1,4            | 56,9      | 2,5             | 60,1             | 0,6        |
|               | Salada    | Couve roxa, pepino e tomate   | 94,1   | 22,5         | 0,4         | 0,1            | 3,5       | 3,3             | 1,5              | 0,0        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de alho francês   | 274,6  | 65,6         | 3,5         | 0,6            | 6,5       | 5,6             | 2,3              | 0,2        |
|               | Prato     | Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco                        | 2877,5   | 687,6        | 17,2        | 4,7            | 75,1      | 3,9             | 56,3             | 1,0        |
|               | Salada    | Cenoura, tomate e cebola  | 101,6  | 24,3         | 0,2         | 0,0            | 4,8       | 4,3             | 1,0              | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Caldo verde <sup>6</sup>  | 798,5  | 190,8        | 6,7         | 1,7            | 25,2      | 3,2             | 6,8              | 0,7        |
|               | Prato     | Salada de pescada com ovo cozido <sup>3, 4</sup> e macedónia de legumes | 1959,0   | 468,1        | 5,5         | 1,1            | 59,4      | 7,4             | 43,9             | 1,0        |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho   | 213,3  | 51,1         | 0,6         | 0,0            | 8,8       | 1,7             | 2,6              | 0,1        |
|               | 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        |
|               | 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 12

19 a 23 de março

|               |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana  | 509,8  | 121,8     | 3,5      | 0,5         | 18,1      | 4,9          | 4,4           | 0,2     |
|               | Prato     | Empadão de atum <sup>3,4</sup> com arroz, ervilhas e cenoura | 2358,2   | 563,6     | 16,6     | 1,5         | 68,8      | 3,3          | 32,8          | 1,3     |
|               | Salada    | Alface, couve roxa e pepino                                  | 74,1   | 17,7      | 0,3      | 0,1         | 2,1       | 1,9          | 1,8           | 0,0     |
|               | 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     |
|               | 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      | Espinafres   | 427,4  | 102,2     | 3,4      | 0,5         | 14,6   | 3,4          | 3,0           | 0,4     |
|             | Prato     | Peru assado com esparguete <sup>1</sup> e feijão verde | 2220,6   | 530,7     | 4,6      | 1,1         | 58,8   | 3,9          | 62,2          | 0,5     |
|             | Salada    | Milho, tomate e couve roxa                             | 231,8  | 55,5      | 0,7      | 0,0         | 10,0   | 2,7          | 2,5           | 0,0     |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                     | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0,0     |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                            | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |

|              |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 470,2  | 112,4     | 3,3      | 0,5         | 17,2   | 5,6          | 3,3           | 0,2     |
|              | Prato     | Abrótea no forno <sup>4</sup> com tomate e arroz de cenoura | 1654,1   | 395,3     | 6,5      | 1,0         | 49,2   | 2,1          | 33,7          | 0,6     |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                                     | 85,6   | 20,4      | 0,4      | 0,1         | 2,7    | 2,6          | 1,6           | 0,0     |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                          | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0,0     |
|              | 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      | Creme de couve-flor   | 454,4  | 108,6     | 3,2      | 0,4         | 16,2      | 4,8          | 3,6           | 0,2     |
|                 | Prato     | Carne de porco à portuguesa <sup>5</sup>                      | 2110,4   | 504,4     | 20,5     | 4,1         | 38,4      | 2,4          | 40,5          | 0,4     |
|                 | Salada    | Cenoura, couve roxa e cebola                                  | 90,1   | 21,5      | 0,1      | 0,0         | 4,2       | 3,5          | 1,2           | 0,0     |
|                 | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>3,7</sup> | 319,7/386,9  | 76,4/92,4 | 0,5/3,2  | 0,2/1,3     | 16,9/12,0 | 16,7/12,0    | 1,1/4,2       | 0/0,1   |
|                 | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |

(\*) Ementa comemorativa da Páscoa

|             |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Lavrador                                    | 907,6  | 216,9     | 3,8      | 0,6         | 33,3   | 6,1          | 11,7          | 0,2     |
|             | Prato     | Massinha de peixe com tomate <sup>1,4</sup> | 1823,0   | 435,7     | 4,7      | 0,8         | 57,5   | 3,1          | 39,1          | 0,4     |
|             | Salada    | Alface, pepino e beterraba                  | 75,6   | 18,1      | 0,3      | 0,1         | 2,3    | 2,3          | 1,6           | 0,1     |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)          | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0,0     |
|             | 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.