

Semana 1

1 a 5 de janeiro

|               |           |        |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 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     | Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e esparguete <sup>1</sup> | 1641,6   | 392,3    | 5,2         | 0,9    | 66,9         | 5,4           | 17,9    | 0,2 |
|              | 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 (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     | 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     |
|              | 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     | 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 |
|             | 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 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 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 (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     | 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        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |

|             |           |  | 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      | Creme de legumes                                   | 465,7  | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2             | 3,8           | 0,3        |
|             | Prato     | Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas) | 2167,8   | 518,1        | 7,5         | 0,9            | 86,7      | 8,7             | 23,8          | 0,3        |
|             | 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 (g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| 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 açafrão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup> | 1137,3   | 271,8        | 3,7         | 0,6            | 50,7      | 1,8             | 7,1           | 0,1        |
|              | 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<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      | Feijão branco com couve lombarda  | 886,6  | 212,1        | 3,7         | 0,6            | 32,7      | 5,0             | 11,4          | 0,2        |
|              | 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        |
|              | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |

|             |           |   | 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      | Caldo verde (s/chouriço)                        | 627,6  | 150,0        | 3,2         | 0,5            | 25,2      | 3,2             | 4,4           | 0,2        |
|             | Prato     | Lentilhas estufadas com salada russa e brócolos | 1299,4   | 310,6        | 3,8         | 0,6            | 53,4      | 4,8             | 12,5          | 0,3        |
|             | 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 inofensivos.

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

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

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

Semana 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 (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     | 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        |
|               | 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   | 582,2  | 126,2        | 3,5         | 0,5            | 18,8      | 5,3             | 4,8           | 0,2        |
|               | Prato     | Empadão de arroz de legumes  | 1097,7   | 262,3        | 3,4         | 0,5            | 51,3      | 3,7             | 5,4           | 0,2        |
|               | 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)   | 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      | Caldo verde (s/chouriço)   | 627,6  | 150,0        | 3,2         | 0,5            | 25,2      | 3,2             | 4,4           | 0,2        |
|               | Prato     | Massa espiral <sup>1</sup> com ervilha, tomate e milho                           | 1171,5   | 280,0        | 4,5         | 0,7            | 48,2      | 4,3             | 10,4          | 0,1        |
|               | 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     | 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        |
|               | 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  | 525,3  | 125,6        | 3,5         | 0,5            | 18,7      | 5,5             | 4,5           | 0,2        |
|               | 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        |
|               | 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 4

22 a 26 de janeiro

|  |           | 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>   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Prato     | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> ) |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | 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      | Feijão verde  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Prato     | Massa esparguete <sup>1</sup> com legumes salteados |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                        |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | 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      | Lavrador   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Prato     | Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos) |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Salada    | Alface, milho e cenoura  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada              |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | 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   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Prato     | Macarronete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup> com ervilhas |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Salada    | Alface, pepino e tomate  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                             |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | 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      | Nabiças   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Prato     | Arroz de lentilhas e cenoura                      |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Salada    | Alface, cenoura e milho                           |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida |           |          |             |        |              |               |         |  |
|  | 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 (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 |
|               | Prato     | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo <sup>9</sup> ) com massa fusilli <sup>1</sup> | 1615,6   | 386,1    | 5,1         | 0,8    | 67,4         | 9,2           | 16,2    | 0,3 |
|               | 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 (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     |
|             | 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     |
|             | 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. |           |             |         |              |               |          |         |

|              |           | 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 |
|              | 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 |
|              | 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 (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 |
|              | 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 |
|              | 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. |           |             |         |              |               |         |     |

|             |           | 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 |
|             | 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 |
|             | 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. - Lipídios, 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 (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 favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)                       | 1457,4   | 348,3        | 4,1         | 0,6            | 61,1      | 5,4             | 15,3          | 0,1        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Espinafres   | 427,4  | 102,2        | 3,4         | 0,5            | 14,6      | 3,4             | 3,0           | 0,4        |
|               | Prato     | Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com massa <sup>1</sup> de cenoura | 1415,6   | 338,3        | 4,9         | 0,8            | 60,5      | 5,7             | 11,6          | 0,3        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| 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     | Couve estufada com cenoura e arroz branco                                    | 1525,7   | 364,6        | 6,5         | 0,9            | 67,0      | 4,1             | 7,8           | 0,3        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de legumes   | 465,7  | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2             | 3,8           | 0,3        |
|               | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> de tomate com cogumelos <sup>12</sup> recheados      | 1426,6   | 340,9        | 4,9         | 0,8            | 61,3      | 6,5             | 11,4          | 0,2        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Macedónia de legumes   | 514,1  | 122,9        | 3,4         | 0,5            | 18,2      | 4,7             | 4,6           | 0,2        |
|               | Prato     | Grão-de-bico estufado com caril e batata                                     | 2239,1   | 535,2        | 7,0         | 0,8            | 93,2      | 5,7             | 22,1          | 0,3        |
|               | 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 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 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   | 470,2  | 112,4    | 3,3         | 0,5    | 17,2         | 5,6           | 3,3     | 0,2 |
|              | Prato     | Estufado de cogumelos <sup>12</sup> e grão-de-bico massa espiral <sup>1</sup> | 2498,1   | 597,0    | 8,9         | 1,2    | 100,3        | 6,7           | 26,3    | 0,1 |
|              | 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   | 909,5  | 217,6     | 3,8         | 0,6     | 33,0         | 5,3           | 12,1    | 0,2 |
|             | Prato     | Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor e aipo <sup>9</sup> ) com arroz de ervilhas | 1377,0   | 329,1     | 6,7         | 1,0     | 56,3         | 6,6           | 9,6     | 0,3 |
|             | 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) / 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 8

19 a 23 de fevereiro

|               |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (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     | Empadão de arroz de legumes  | 1097,7   | 262,3     | 3,4      | 0,5         | 51,3      | 3,7          | 5,4           | 0,2     |
|               | 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. |           |          |             |           |              |               |         |
| Terça-Feira   | Sopa      | Feijão branco com espinafres   | 890,2  | 213,0     | 4,0      | 0,6         | 32,2      | 4,4          | 11,4          | 0,4     |
|               | 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     |
|               | 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. |           |          |             |           |              |               |         |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Alho francês com curgete   | 260,6  | 62,3      | 3,5      | 0,6         | 6,1       | 5,3          | 2,0           | 0,2     |
|               | 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     |
|               | 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. |           |          |             |           |              |               |         |
| 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 vegetariano <sup>1</sup>  | 2157,3   | 515,6     | 8,4      | 1,1         | 83,2      | 9,7          | 25,0          | 0,2     |
|               | 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. |           |          |             |           |              |               |         |
| 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     | Mistura de legumes chineses com arroz de feijão verde  | 1274,2   | 304,4     | 6,6      | 3,8         | 52,3      | 4,2          | 6,9           | 0,2     |
|               | 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 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

26 de fevereiro a 2 de março

|               |           |   | 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        |
|               | 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        |
|               | 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     | Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate, arroz de feijão verde e cenoura | 1248,4   | 298,4        | 6,7         | 1,0            | 51,9      | 4,2             | 6,3           | 0,2        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Grelos  | 452,4  | 108,3        | 3,3         | 0,5            | 16,3      | 4,8             | 3,1           | 0,2        |
|               | Prato     | Meia desfeita de legumes  | 2273,1   | 543,2        | 4,3         | 0,5            | 98,7      | 8,2             | 24,9          | 0,3        |
|               | 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 (s/chouriço)  | 627,6  | 150,0        | 3,2         | 0,5            | 25,2      | 3,2             | 4,4           | 0,2        |
|               | 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        |
|               | 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   | 798,5  | 190,8        | 6,7         | 1,7            | 25,2      | 3,2             | 6,8           | 0,7        |
|               | 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        |
|               | 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 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 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 (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     | Arroz de açafraão com cogumelos <sup>12</sup> e cenoura                           | 1059,0   | 252,9        | 3,5         | 0,5            | 48,7      | 1,6             | 5,2           | 0,2        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Creme de legumes  | 470,2  | 112,4        | 3,3         | 0,5            | 17,2      | 5,6             | 3,3           | 0,2        |
|               | 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        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Saloia  | 867,6  | 207,4        | 3,7         | 0,6            | 31,3      | 4,2             | 11,5          | 0,2        |
|               | Prato     | Empadão de legumes e lentilhas  | 1416,4   | 338,5        | 0,3         | 0,1            | 67,8      | 7,0             | 14,3          | 0,2        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Feijão verde  | 465,7  | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2             | 3,8           | 0,3        |
|               | Prato     | Arroz de cogumelos <sup>12</sup> gratinado com tomate                             | 1328,7   | 317,5        | 3,6         | 0,6            | 63,0      | 0,4             | 6,4           | 0,1        |
|               | 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. |              |             |                |           |                 |               |            |
| 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     | Legumes salteados com broa <sup>1</sup> e batata gratinada <sup>1</sup> com salsa | 1404,5   | 335,8        | 3,8         | 0,5            | 62,4      | 9,2             | 11,6          | 0,4        |
|               | 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 11

12 a 16 de março

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |  |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve branca com cenoura ripada   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Prato     | Legumes <sup>6,12</sup> à bolonhesa com feijão branco e esparguete <sup>1</sup> |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Salada    | Alface, cebola e tomate   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.                    |           |          |             |        |              |               |         |  |
| Terça-Feira   | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Prato     | Arroz de lentilhas com tomate   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                               |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | 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   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Prato     | Cogumelos <sup>12</sup> estufados com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura      |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Salada    | Couve roxa, pepino e tomate   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.                    |           |          |             |        |              |               |         |  |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de alho francês   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Prato     | Feijoada de legumes com arroz branco  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Salada    | Cenoura, tomate e cebola  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                               |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.                    |           |          |             |        |              |               |         |  |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Caldo verde (s/chouriço)  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Prato     | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada                                  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                               |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |              |               |         |  |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.                    |           |          |             |        |              |               |         |  |

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

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

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

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

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

Semana 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  | 121,9     | 3,6      | 6,4         | 18,1      | 5,0          | 4,5           | 0,1     |
|               | 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     |
|               | 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. |           |          |             |           |              |               |         |
| Terça-Feira   | Sopa      | Espinafres  | 427,4  | 102,2     | 3,4      | 0,5         | 14,6      | 3,4          | 3,0           | 0,4     |
|               | Prato     | Massa <sup>1</sup> gratinada com cogumelos <sup>12</sup> , cenoura e tomate | 1426,6   | 340,9     | 4,9      | 0,8         | 61,3      | 6,5          | 11,4          | 0,2     |
|               | 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. |           |          |             |           |              |               |         |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Feijão verde  | 470,2  | 112,4     | 3,3      | 0,5         | 17,2      | 5,6          | 3,3           | 0,2     |
|               | Prato     | Arroz de açafrao com lentilhas e cenoura                                    | 1354,3   | 323,6     | 3,5      | 0,5         | 60,7      | 2,1          | 10,7          | 0,2     |
|               | 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. |           |          |             |           |              |               |         |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de couve flor   | 454,4  | 108,6     | 3,2      | 0,4         | 16,2      | 4,8          | 3,6           | 0,2     |
|               | Prato     | Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos                | 1940,4   | 463,7     | 1,3      | 0,4         | 88,1      | 7,9          | 22,7          | 0,3     |
|               | 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)  | 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      | Lavrador  | 907,6  | 216,9     | 3,8      | 0,6         | 33,3      | 6,1          | 11,7          | 0,2     |
|               | Prato     | Massinha <sup>1</sup> de vegetais estufados com tomate                      | 1461,5   | 349,3     | 5,0      | 0,8         | 63,4      | 8,7          | 11,5          | 0,2     |
|               | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.