

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	1878,2	448,9	8,3	1,3	59,7	21,8	0,4	8,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	5,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	1848,1	441,7	8,2	1,2	64,6	21,4	0,3	3,5	<a href="#">V</a>
	Salada	284,5	68,0	0,3	0,1	8,4	4,4	0,1	5,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3	<a href="#">V</a>
	Salada	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	548,5	131,1	2,0	0,3	19,6	5,6	0,2	5,9	<a href="#">FT</a>
	Prato	1571,1	375,5	9,1	1,4	47,1	17,0	0,3	7,3	<a href="#">V</a>
	Salada	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

20 a 24 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	395,4	94,5	1,9	0,2	13,2	3,9	0,3	4,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas à bolonesa com Esparguete <sup>(1)</sup>	1786,6	427,0	8,3	1,2	61,5	20,8	0,3	5,9	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, pimento e tomate	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	440,6	105,3	1,5	0,2	16,6	3,4	0,2	7,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batata assada	1871,9	447,4	8,5	1,4	58,2	22,7	0,5	5,4	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, milho e beterraba	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	430,1	102,8	1,2	0,1	16,7	3,7	0,3	7,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco	1652,3	394,9	8,5	1,4	55,6	15,4	0,5	3,9	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	554,4	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	7,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Soja à Gomes de Sá <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup>	1672,8	399,8	10,0	1,2	38,0	33,0	0,3	1,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de grão-de-bico com massa espiral, cenoura, milho e feijão verde <sup>(1)(12)</sup>	1591,2	380,3	10,6	1,4	49,3	15,8	0,3	4,9	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	163,6	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, 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 3

27 de setembro a 1 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	320,9	76,7	1,3	0,2	12,0	2,7	0,2	2,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão	1632,2	390,1	8,5	1,3	54,4	15,8	0,4	6,4	<a href="#">V</a>
	Salada	Milho, couve roxa e pepino	258,2	61,7	0,4	0,1	6,9	4,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	548,5	131,1	1,8	0,2	19,6	5,8	0,2	6,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tomate recheado com bolonhosa de soja e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>	2034,3	486,2	10,1	1,3	52,7	38,0	0,3	6,3	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, alface e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia	497,1	118,8	1,6	0,3	17,8	4,9	0,2	7,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de feijão com batata e legumes (cenoura e feijão verde) <sup>(12)</sup>	1608,3	384,4	8,2	1,3	47,2	19,8	0,3	5,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>(9)</sup>	457,3	109,3	1,5	0,3	16,8	4,2	0,2	7,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijão preto estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>	2028,4	484,8	8,5	1,3	68,9	22,0	0,4	4,6	<a href="#">V</a>
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa	284,5	68,0	0,3	0,1	8,5	4,4	0,1	5,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas <sup>(1)(12)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Macedónia de legumes	2895,3	692,0	11,7	1,8	97,4	33,0	0,6	12,4	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, 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

4 a 8 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	482,8	115,4	1,4	0,1	18,3	4,1	0,3	9,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7	<a href="#">V</a>
	Salada	214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	428,0	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	2071,9	495,2	10,0	1,3	51,9	41,0	0,4	3,3	<a href="#">V</a>
	Salada	190,0	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	500,8	119,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	4,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	1730,5	413,6	8,5	1,3	60,7	15,6	0,3	7,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	386,6	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, 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.