

Semana 1

18 a 22 de Abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	FÉRIAS								
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	400,4	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,3	5,8	
	Prato	1545,6	369,4	7,5	1,1	51,4	18,7	0,4	4,3	
	Salada	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
	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	
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	5,5	
	Prato	1927,2	460,6	9,1	1,4	51,3	35,9	0,3	9,7	
	Salada	284,5	68,0	0,3	0,1	8,4	4,4	0,1	5,1	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7	
	Prato	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3	
	Salada	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	548,5	131,1	2,0	0,3	19,6	5,6	0,2	5,9	
	Prato	1586,6	379,2	6,1	1,0	54,9	17,4	0,5	5,2	
	Salada	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4	
	Sobremesa	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	
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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.

Semana 2

25 a 29 de Abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	395,4	94,5	1,9	0,2	13,2	3,9	0,3	4,6	
	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	
	Alface, beterraba e milho	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	
	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	
	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)	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	
	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, 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	
	Alface, pepino e couve roxa	163,6	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	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)	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	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	
	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batatas assadas	1959,1	468,2	8,5	1,6	68,4	23,3	0,5	5,9	
	Alface, milho e beterraba	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	
	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	
	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)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Feijão branco com couve portuguesa	554,4	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	7,3	
	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete <sup>(1)</sup>	1717,1	410,4	8,3	1,2	58,7	20,4	0,3	3,2	
	Cenoura, pimento e tomate	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	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 3

02 a 06 de Maio

		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							
	Prato	320,9	76,7	1,3	0,2	12,0	2,7	0,2	2,4
	Salada	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão							
	Sobremesa	1632,2	390,1	8,5	1,3	54,4	15,8	0,4	6,4
	Pão	258,2	61,7	0,4	0,1	6,9	4,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	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
		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	Grão-de-bico com couve-lombarda							
	Prato	548,5	131,1	1,8	0,2	19,6	5,8	0,2	6,1
	Salada	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Sobremesa	2034,3	486,2	10,1	1,3	52,7	38,0	0,3	6,3
	Pão	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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	Curgete com macedónia							
	Prato	497,1	118,8	1,6	0,3	17,8	4,9	0,2	7,5
	Salada	Salada de lentilhas com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) <sup>(12)</sup>							
	Sobremesa	1545,6	369,4	7,5	1,1	51,4	18,7	0,4	4,3
	Pão	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>							
	Pão	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
		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	Creme de feijão-verde <sup>(9)</sup>							
	Prato	457,3	109,3	1,5	0,3	16,8	4,2	0,2	7,2
	Salada	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>							
	Sobremesa	1890,7	451,9	10,5	1,4	66,9	16,3	0,4	5,5
	Pão	284,5	68,0	0,3	0,1	8,5	4,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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	Nabo, cenoura e couve branca							
	Prato	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6
	Salada	Salada de feijocas com batata, cenoura, ervilhas e milho <sup>(12)</sup>							
	Sobremesa	1693,7	404,8	3,0	0,6	57,8	23,7	0,3	12,6
	Pão	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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

09 a 13 de Maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca		515,5	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9
	Prato	Hambúrger de lentilhas estufado em molho de tomate <sup>(1)</sup> com Arroz de cenoura		2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7
	Salada	Alface, milho e pepino		214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos		395,0	94,4	1,5	0,2	14,2	3,6	0,2	5,3
	Prato	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno <sup>(6)</sup> , Batatas cozidas		1918,3	458,5	8,3	1,1	61,6	23,3	0,4	5,6
	Salada	Beterraba, pimento e tomate		156,1	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>		428,0	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6
	Prato	Soja de tomatada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli com ervilhas <sup>(1)</sup>		2071,9	495,2	10,0	1,3	51,9	41,0	0,4	3,3
	Salada	Couve em juliana, couve roxa e cenoura		211,7	50,6	0,1	0,0	6,3	3,3	0,1	5,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(9)</sup>		500,8	119,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	4,8
	Prato	Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) <sup>(9)</sup>		1730,5	413,6	8,5	1,3	60,7	15,6	0,3	7,0
	Salada	Alface, beterraba e pepino		141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo		386,6	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3
	Prato	Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) <sup>(1)</sup>		1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 5

16 a 20 de Maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0
	Prato	Soja estufada com cenoura e couve-lombarda <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Salada camponesa	2023,8	483,7	9,5	1,1	51,0	38,2	0,4	9,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	543,6	129,9	1,6	0,3	20,0	5,9	0,2	5,4
	Prato	Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês <sup>(9)</sup>	1933,8	462,2	7,9	1,2	72,2	20,0	0,3	4,5
	Salada	Beterraba, couve em juliana e milho	187,7	44,9	0,3	0,0	4,9	3,3	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4
	Prato	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros <sup>(1)(12)</sup>	2104,0	502,9	9,2	1,5	67,7	25,0	0,4	6,3
	Salada	Alface, milho e tomate	194,2	46,4	0,5	0,0	4,8	3,6	0,1	2,9
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	6,7
	Prato	Cogumelos com favas à Portuguesa <sup>(5)(12)(13)</sup>	1527,0	365,0	13,2	1,8	39,4	14,2	0,5	6,3
	Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	185,1	44,2	0,2	0,1	5,8	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 couve-flor <sup>(9)</sup>	413,5	98,8	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,0
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>	1822,3	435,5	8,3	1,3	57,8	21,3	0,4	6,2
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e cenoura	378,3	90,4	1,6	0,3	9,3	5,7	0,1	6,3
	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
	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 6

23 a 27 de Maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	317,3	75,8	1,6	0,3	9,1	3,5	0,2	7,6
	Prato	Favas estufadas com curgete, massa cotovelos e molho de caril <sup>(1)(6)(10)</sup>	1392,0	332,7	11,7	1,7	34,3	15,2	0,3	6,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>	1612,4	385,4	10,1	1,3	53,0	14,8	0,5	4,8
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	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
	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	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	6,5
	Prato	Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>	1856,4	443,7	6,9	0,8	50,3	37,4	0,3	3,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	376,2	89,9	1,5	0,2	13,5	3,5	0,3	4,8
	Prato	Croquetes de feijão preto e cenoura no forno <sup>(1)</sup> , Arroz	2800,4	669,3	10,5	1,8	105,0	27,1	0,4	5,2
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	189,9	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	442,1	105,7	1,5	0,3	16,1	4,2	0,2	6,9
	Prato	Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) <sup>(9)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)</sup>	1670,7	399,3	8,7	1,4	53,6	19,1	0,3	6,1
	Salada	Beterraba, pimento e tomate	156,0	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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.

Semana 7

30 de Maio a 03 de Junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	373,9	89,4	1,7	0,4	10,5	4,6	0,2	7,9
	Prato	Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>	1305,0	311,9	8,1	1,2	36,9	14,1	0,4	5,8
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	178,5	42,7	0,4	0,0	5,6	2,4	0,1	5,0
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(9)</sup>	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1
	Prato	Feijoada de legumes (cenoura e couve lombarda), Arroz branco	2033,8	486,1	8,5	1,3	69,7	21,8	0,3	5,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	417,7	99,8	1,4	0,1	15,7	3,6	0,2	7,1
	Prato	Empadão de lentilhas no forno <sup>(6)</sup>	1705,0	407,5	8,4	1,1	54,7	22,6	0,5	5,9
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	516,6	123,5	2,0	0,2	18,4	5,1	0,2	4,3
	Prato	Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)</sup>	1834,4	438,4	6,8	0,8	50,3	36,5	0,3	4,1
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	386,4	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3
	Prato	Arroz de grão com cogumelos, cenoura e couve-lombarda <sup>(12)</sup>	1990,7	475,8	10,4	1,4	73,0	16,5	0,4	4,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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.

Semana 8

06 a 10 de Junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde <sup>(9)</sup>							
	Prato	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate <sup>(1)</sup> , Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>							
	Salada	Alface, cenoura e pimento							
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Curgete com alface							
	Prato	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho <sup>(12)</sup>							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	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.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabijas							
	Prato	Soja estufada com curgete e couve-coração <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz de branco							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada							
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com couve branca							
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura <sup>(12)</sup>							
	Salada	Milho, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

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

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) Amendãos, (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 9

13 a 17 de Junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	300,1	71,7	1,9	0,3	7,5	3,8	0,2	6,4
	Prato	Massa com soja, cenoura e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	1818,1	434,5	9,5	1,2	48,1	32,1	0,3	4,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Feijão-verde com cenoura	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7
	Prato	Favas guisadas com pimentos e coentros, Arroz de cenoura	1573,6	376,1	8,4	1,3	53,0	14,4	0,3	6,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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-branca	515,5	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9
	Prato	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Batatas e Brócolos cozidos	1600,0	382,4	7,5	0,9	55,3	16,8	0,4	6,7
	Salada	Milho, pimento e tomate	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2
	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
	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									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com nabijas	532,7	127,3	1,6	0,2	18,8	5,9	0,2	5,3
	Prato	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa <sup>(1)</sup>	1702,7	407,0	7,7	1,1	58,9	19,9	0,6	4,3
	Salada	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
	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
	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 10

20 a 24 de Junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	325,9	77,9	1,5	0,2	11,3	3,2	0,2	2,6
	Prato	Empadão de soja e feijão vermelho (com arroz) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	2163,1	517,0	9,1	1,1	66,9	33,6	0,3	4,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas <sup>(12)</sup>	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração <sup>(9)</sup>	469,2	112,1	1,5	0,2	16,4	4,9	0,4	7,2
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, ervilhas e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batata cozida	1398,3	334,2	8,5	1,3	40,1	15,3	0,5	6,0
	Salada	Pimento, pepino e tomate	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(9)</sup>	465,1	111,2	1,4	0,2	16,6	4,6	0,2	5,5
	Prato	Pimentos recheados com bolonhesa de lentilhas, Esparguete <sup>(1)</sup>	1644,9	393,1	5,5	0,8	59,6	21,0	0,3	4,1
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	245,7	58,7	0,3	0,0	6,8	4,0	0,1	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface	269,6	64,4	1,5	0,3	7,4	3,2	0,2	6,4
	Prato	Grão estufado com espinafres e abóbora <sup>(9)</sup> , Batatas cozidas	1647,2	393,7	10,5	1,4	53,5	15,5	0,4	5,0
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião	509,1	121,7	1,9	0,3	18,1	5,2	0,2	4,6
	Prato	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda <sup>(12)</sup>	2161,0	516,5	8,5	1,3	76,2	22,6	0,4	4,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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) Tremeço, (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.

Semana 11

27 de Junho a 01 de Julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca							
	Prato	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros <sup>(1)</sup>							
	Salada	Milho, pimento 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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)							
	Prato	Hamburguer de grão-de-bico e cenoura no forno <sup>(1)</sup> com Arroz de milho							
	Salada	Alface, couve-roxa e milho							
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde							
	Prato	Favas salteadas com beringela e abóbora assada, Puré de batata <sup>(6)</sup>							
	Salada	Couve em juliana, 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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo							
	Prato	Soja estufada com cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>							
	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								
	Prato								
	Salada	FÉRIAS							
	Sobremesa								
	Pão								

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.