

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

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

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | 394 | 94 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 8,0 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | 1334 | 294 | 16,2 | 4,4 | 24,5 | 2,4 | 17,4 | 0,8 |
| | Vegetariana | 2144 | 512 | 23,1 | 3,1 | 41,8 | 10,4 | 33,9 | 0,3 |
| | Salada | 57 | 48 | 0,5 | 0,0 | 8,8 | 2,0 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | 426 | 102 | 1,5 | 0,3 | 17,4 | 8,0 | 4,7 | 0,2 |
| | Prato | 1457 | 348 | 12,5 | 2,6 | 26,1 | 5,2 | 32,4 | 0,8 |
| | Vegetariana | 1378 | 329 | 5,7 | 0,9 | 49,9 | 5,8 | 18,5 | 0,3 |
| | Salada | 135,0 | 32,0 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | 159/190 | 38/46 | 0,2/0,4 | 0,0/0,1 | 8,4/10,7 | 8,3/10,3 | 0,7/0,2 | 0,0/0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | 445 | 106 | 1,3 | 0,2 | 20,3 | 5,7 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | 2006 | 479 | 26,4 | 5,4 | 32,0 | 0,5 | 26,8 | 0,4 |
| | Vegetariana | 1617 | 386 | 10,9 | 1,6 | 53,9 | 6,4 | 16,9 | 0,3 |
| | Salada | 147 | 35 | 0,1 | 0,0 | 6,4 | 6,2 | 2,3 | 0,3 |
| | Sobremesa | 159/- | 38/- | 0,2/- | 0,0/- | 8,4/- | 8,3/- | 0,7/- | 0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

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.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de abóbora ¹² | 288 | 69 | 1,2 | 0,2 | 12,6 | 4,7 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ com tomate e cenoura | 1686 | 403 | 17,0 | 1,6 | 36,0 | 4,0 | 25,6 | 1,0 |
| | Vegetariana | Arroz de tomate com feijão, cogumelos ¹² e alho francês | 1565 | 398 | 6,2 | 1,1 | 64,9 | 5,4 | 19,3 | 0,4 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 137 | 33 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Legumes ¹² | 383 | 81 | 1,5 | 0,3 | 15,6 | 7,3 | 4,0 | 0,1 |
| | Prato | Bife de frango estufado com esparguete ¹ | 1082 | 259 | 6,8 | 1,1 | 23,0 | 2,4 | 25,8 | 0,3 |
| | Vegetariana | Bife de tofu estufado com esparguete ^{1,6} | 2144 | 512 | 23,1 | 3,1 | 41,8 | 10,4 | 33,9 | 0,3 |
| | Salada | Pepino, tomate e cenoura ralada | 78 | 19 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 3,2 | 0,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina | 159/252 | 38/60 | 0,2/0,1 | 0,0/0,0 | 8,4/13,1 | 8,3/13,1 | 0,7/2,0 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo-verde ¹² | 365 | 87 | 1,7 | 0,2 | 13,6 | 5,9 | 4,5 | 0,1 |
| | Prato | Filete de pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida | 954 | 228 | 6,6 | 1,0 | 19,6 | 1,4 | 21,6 | 0,5 |
| | Vegetariana | Gratinado de soja com batata palha, cenoura e espinafres ^{1,6} | 1074 | 434 | 21,4 | 0,8 | 30,4 | 3,3 | 30,4 | 0,6 |
| | Salada | Couve lombarda, nabo e cenoura | 125 | 30 | 0,3 | 0,0 | 4,9 | 4,6 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 399 | 95 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 5,9 | 4,3 | 0,1 |
| | Prato | Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa grão, cenoura e lombardo) | 1125 | 269 | 9,8 | 2,6 | 28,8 | 2,1 | 15,6 | 0,6 |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, lombardo e massa ¹) | 1569 | 376 | 18,4 | 3,2 | 42,6 | 2,1 | 8,3 | 1,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 139 | 33 | 0,2 | 0,0 | 5,7 | 5,7 | 2,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa de feijão | 330 | 79 | 1,3 | 0,2 | 14,1 | 5,8 | 2,7 | 0,1 |
| | Prato | Bacalhau tresco ¹ no forno com pimentos e batata cozida | 1186 | 284 | 10,8 | 1,6 | 21,4 | 3,1 | 24,6 | 0,8 |
| | Vegetariana | Jardineira vegetariana (ervilhas, batata, cenoura e feijão verde) | 1771 | 421 | 6,8 | 0,9 | 49,7 | 7,0 | 39,9 | 0,2 |
| | Salada | Pepino, couve roxa e cenoura ralada | 121 | 29 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 4,4 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

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.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Sopa de couve-flor | 288 | 69 | 1,2 | 0,2 | 12,6 | 4,7 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz branco | 1240 | 296 | 9,8 | 2,6 | 34,8 | 0,5 | 16,0 | 0,6 |
| | Vegetariana | Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz branco | 1416 | 368 | 12,8 | 1,5 | 47,6 | 0,5 | 6,1 | 0,9 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 137 | 33 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Soopa de grão com espinafres ¹² | 434 | 104 | 1,8 | 0,2 | 16,4 | 4,5 | 5,4 | 0,4 |
| | Prato | Peixe escamudo ⁴ cozido com batata e ovo ³ , feijão-verde e cenoura cozidos | 1338 | 320 | 12,7 | 2,6 | 20,9 | 2,6 | 30,1 | 0,6 |
| | Vegetariana | Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde | 1671 | 399 | 6,8 | 1,0 | 57,0 | 7,6 | 26,5 | 0,2 |
| | Salada | Cenoura ralada, alface e milho | 82 | 44 | 0,4 | 0,0 | 8,5 | 3,2 | 1,8 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Fruta assada sem açúcar | 159/190 | 38/46 | 0,2/0,4 | 0,0/0,1 | 8,4/10,7 | 8,3/10,3 | 0,7/0,2 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 362 | 87 | 1,4 | 0,3 | 14,7 | 6,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Prato | Perna de peru estufada fatiada com limão e massa | 1434 | 343 | 15,4 | 4,0 | 23,2 | 2,2 | 26,9 | 0,4 |
| | Vegetariana | Grão estufado com massa, cenoura e cogumelos ¹² | 1210 | 289 | 6,4 | 1,0 | 44,2 | 3,7 | 12,6 | 0,2 |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 81 | 19 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|---------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | 428 | 102 | 1,5 | 0,2 | 17,2 | 3,6 | 4,1 | 0,0 |
| | Prato | Arroz de pota e pescada ¹⁴ | 937 | 224 | 6,5 | 1,0 | 23,7 | 2,9 | 17,1 | 0,6 |
| | Vegetariana | Arroz de ervilhas, brócolos e curgete | 4405 | 1053 | 51,8 | 7,5 | 99,5 | 4,5 | 44,5 | 0,2 |
| | Salada | Alface, tomate e milho | 49 | 46 | 0,6 | 0,0 | 8,1 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos ¹² | 382 | 92 | 1,6 | 0,3 | 14,8 | 6,6 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Carne de porco no forno com massa ¹ esparguete | 1679 | 401242 | 7,1 | 23,1 | 2,0 | 22,3 | 0,3 | 0,3 |
| | Vegetariana | Bife de seitan ^{1,6} no forno com massa ¹ esparguete | 1354 | 323 | 6,5 | 1,0 | 45,8 | 6,6 | 19,5 | 0,6 |
| | Salada | Pepino, alface e beterraba | 199 | 48 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 6,9 | 4,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Sopa de brócolos ¹² | 332 | 79 | 1,6 | 0,2 | 12,5 | 4,5 | 3,8 | 0,1 |
| | Prato | Massada de peixe | 1080 | 258 | 6,2 | 0,9 | 35,7 | 3,9 | 14,2 | 0,2 |
| | Vegetariana | Massa espiral ¹ , cogumelos ⁴ , ervilhas, cenoura e feijão-verde | 1605 | 381 | 5,7 | 0,8 | 52,2 | 3,9 | 29,6 | 0,1 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 113 | 27 | 0,3 | 0,1 | 3,6 | 3,2 | 2,7 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve-flor picada ¹² | 394 | 94 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 8,0 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Febras de porco de cebolada com arroz de legumes (cenoura, curgete e milho) | 1170 | 280 | 9,9 | 2,3 | 23,0 | 2,4 | 24,1 | 0,3 |
| | Vegetariana | Arroz de legumes (cenoura, milho, alho francês e feijão preto) | 1166 | 279 | 6,9 | 1,1 | 38,6 | 8,2 | 14,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, tomate e beterraba | 294 | 70 | 0,5 | 0,1 | 13,3 | 5,8 | 2,6 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Pudim | 159/252 | 38/60 | 0,2/0,1 | 0,0/0,0 | 8,4/13,1 | 8,3/13,1 | 0,7/2,0 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de ervilhas ¹² | 444 | 106 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 6,1 | 3,9 | 0,2 |
| | Prato | Red-fish ⁴ no forno com ervas aromáticas, batata cozida, cenoura e couve-flor cozidas | 1017 | 243 | 8,1 | 1,3 | 19,6 | 1,4 | 22,1 | 0,4 |
| | Vegetariana | Lentilhas de tomatada com batata cozida, cenoura e couve-flor | 1237 | 296 | 5,5 | 0,8 | 44,8 | 3,2 | 15,6 | 0,2 |
| | Salada | Cenoura ralada, alface e milho | 163 | 39 | 0,3 | 0,1 | 5,6 | 5,1 | 3,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159/190 | 38/46 | 0,2/0,4 | 0,0/0,1 | 8,4/10,7 | 8,3/10,3 | 0,7/0,2 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|-------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde ¹² | 365 | 87 | 1,7 | 0,2 | 13,6 | 5,9 | 4,5 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de aves com cenoura e couve lombardo | 1892 | 451 | 22,9 | 5,5 | 31,4 | 5,7 | 29,4 | 0,4 |
| | Vegetariana | Arroz de lentilhas com cenoura e couve lombardo | 1689 | 403 | 9,7 | 1,2 | 58,3 | 8,3 | 19,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pepino, couve-roxa | 123 | 30 | 0,3 | 0,0 | 4,9 | 4,6 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças ¹² | 307 | 89 | 1,7 | 0,2 | 12,8 | 5,0 | 4,1 | 0,1 |
| | Prato | Maruca ⁴ no forno com coentros batata assada e migas (couve, feijão frade, broa) | 1764 | 422 | 11,3 | 1,6 | 47,8 | 6,4 | 31,2 | 0,9 |
| | Vegetariana | Salteado de grão e cogumelos, com batata assada e migas (couve, feijão frade, broa) | 2077 | 496 | 13,6 | 1,9 | 72,3 | 6,4 | 19,4 | 0,5 |
| | Salada | Incorporado | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

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 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.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | 288 | 69 | 1,2 | 0,2 | 12,6 | 4,7 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | 1813 | 433 | 16,8 | 4,8 | 42,4 | 1,9 | 19,8 | 0,2 |
| | Vegetariana | 2009 | 477 | 11,0 | 1,5 | 59,6 | 3,9 | 34,7 | 0,2 |
| | Salada | 137 | 33 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | 399 | 95 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 5,9 | 4,3 | 0,1 |
| | Prato | 2019 | 483 | 33,7 | 6,0 | 23,1 | 2,4 | 21,1 | 0,3 |
| | Vegetariana | 1771 | 421 | 6,8 | 0,9 | 49,7 | 7,0 | 39,9 | 0,2 |
| | Salada | 82 | 44 | 0,4 | 0,0 | 8,5 | 3,2 | 1,8 | 0,2 |
| | Sobremesa | 159/252 | 38/60 | 0,2/0,1 | 0,0/0,0 | 8,4/13,1 | 8,3/13,1 | 0,7/2,0 | 0,0/0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | 337 | 80 | 1,3 | 0,2 | 13,8 | 5,9 | 3,3 | 0,1 |
| | Prato | 1307 | 312 | 8,5 | 1,5 | 27,8 | 3,5 | 30,5 | 0,5 |
| | Vegetariana | 1617 | 386 | 10,9 | 1,6 | 53,9 | 6,4 | 16,9 | 0,3 |
| | Salada | 114 | 62 | 0,5 | 0,0 | 11,9 | 5,3 | 2,4 | 0,4 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | 307 | 89 | 1,7 | 0,2 | 12,8 | 5,0 | 4,1 | 0,1 |
| | Prato | 1640 | 392 | 14,2 | 2,7 | 35,4 | 2,6 | 29,8 | 1,0 |
| | Vegetariana | 1364 | 326 | 8,0 | 1,0 | 48,0 | 5,4 | 14,3 | 0,3 |
| | Salada | 182 | 43 | 0,6 | 0,1 | 5,1 | 4,5 | 4,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | 362 | 87 | 1,4 | 0,3 | 14,7 | 6,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Prato | 1898 | 454 | 28,8 | 7,8 | 26,8 | 2,5 | 21,1 | 0,3 |
| | Vegetariana | 2000 | 475 | 11,0 | 1,5 | 59,1 | 3,5 | 34,7 | 0,2 |
| | Salada | 103 | 25 | 0,4 | 0,1 | 3,0 | 2,9 | 2,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

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.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} | | | | | | | | |
| | Prato | Arroz de atum ou Empadão de atum (arroz) com tomate | | | | | | | | |
| | | 1686 | 403 | 17,0 | 1,6 | 36,0 | 4,0 | 25,6 | 1,1 | |
| | | 1678 | 401 | 17,0 | 1,6 | 35,7 | 3,9 | 25,5 | 1,0 | |
| | Vegetariana | Tofu panado ^{1,6} no forno com legumes e arroz de tomate | | | | | | | | |
| | Salada | Milho, cenoura e alface | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de abóbora ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Carne de vaca estufada com massa ¹ | | | | | | | | |
| | | 1784 | 426 | 20,9 | 6,7 | 32,8 | 4,8 | 26,0 | 0,4 | |
| | Vegetariana | Lentilhas estufadas com massa ¹ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Legumes ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos | | | | | | | | |
| | | 926 | 221 | 6,5 | 0,9 | 19,2 | 1,2 | 21,0 | 0,4 | |
| | Vegetariana | Salada de feijão-frade com batata, cenoura e feijão-verde | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, tomate milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|-------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Perna de peru lascada com arroz de feijão | | | | | | | | |
| | | 1707 | 408 | 20,0 | 4,6 | 30,0 | 3,2 | 26,4 | 0,5 | |
| | Vegetariana | Estufado de feijão e legumes e arroz | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa de lentilhas ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Red-fish ⁴ no forno com salada russa | | | | | | | | |
| | | 1173 | 280 | 8,7 | 1,4 | 23,7 | 4,9 | 26,2 | 0,5 | |
| | Vegetariana | Salada russa (ervilhas, batata, cenoura, feijão-verde) | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura ralada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 | |

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.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|---------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Interrupção lectiva | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Interrupção lectiva | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Interrupção lectiva | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 426 | 102 | 1,5 | 0,3 | 17,4 | 8,0 | 4,7 | 0,2 |
| | Prato | Hamburger de aves ^{1,6,12} no forno com espiral ¹ e salpico de ervas aromáticas | 893 | 213 | 5,2 | 2,0 | 24,1 | 0,9 | 16,8 | 0,6 |
| | Vegetariana | Hamburger de quinoa ^{1,6} no forno com espiral ¹ e salpico de ervas aromáticas | 1069 | 255 | 8,2 | 0,8 | 36,9 | 0,9 | 6,8 | 0,9 |
| | Salada | Beterraba, tomate e pepino | 136 | 32 | 0,3 | 0,1 | 5,8 | 5,7 | 1,9 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar | 159/190 | 38/46 | 0,2/0,4 | 0,0/0,1 | 8,4/10,7 | 8,3/10,3 | 0,7/0,2 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa de grão ¹² | 399 | 95 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 5,9 | 4,3 | 0,1 |
| | Prato | Salada de peixe (abrótea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão verde e ovo ³ ralado) | 1457 | 348 | 12,5 | 2,6 | 26,1 | 5,2 | 32,4 | 0,7 |
| | Vegetariana | Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão verde | 1378 | 329 | 5,7 | 0,9 | 49,9 | 5,8 | 18,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | |

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.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Grelos¹² | 382 | 92 | 1,6 | 0,3 | 14,8 | 6,6 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa^{1,6,12} (carne vaca) | 1894 | 452 | 24,5 | 7,2 | 28,8 | 5,6 | 28,9 | 0,4 |
| | Vegetariana | Bolonhesa de lentilha^{s1} | 1354 | 323 | 6,5 | 1,0 | 45,8 | 6,6 | 19,5 | 0,6 |
| | Salada | Alface, tomate, pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres¹² | 434 | 104 | 1,8 | 0,2 | 16,4 | 4,5 | 5,4 | 0,4 |
| | Prato | Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha^{1,4,7} | 537 | 308 | 21,4 | 1,0 | 14,7 | 4,1 | 14,4 | 2,4 |
| | Vegetariana | Alho francês à brás sem ovo | 1671 | 399 | 6,8 | 1,0 | 57,0 | 7,6 | 26,5 | 0,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 822 | 44 | 0,4 | 0,0 | 8,5 | 3,2 | 1,8 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Mousse de chocolate | 159/190 | 38/46 | 0,2/0,4 | 0,0/0,1 | 8,4/10,7 | 8,3/10,3 | 0,7/0,2 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete¹² | 362 | 87 | 1,4 | 0,3 | 14,7 | 6,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Prato | Perna de porco estufada com arroz de açafreão | 1898 | 454 | 28,8 | 7,8 | 26,8 | 2,5 | 21,1 | 0,3 |
| | Vegetariana | Chili de soja ⁶ e arroz de açafreão | 2000 | 475 | 11,0 | 1,5 | 59,1 | 3,5 | 34,7 | 0,2 |
| | Salada | Tomate, alface e pepino | 103 | 25 | 0,4 | 0,1 | 3,0 | 2,9 | 2,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |
| Quinta-Feira | Sopa | Juliana (cenoura e lombardo)¹² | 337 | 80 | 1,3 | 0,2 | 13,8 | 5,9 | 3,3 | 0,1 |
| | Prato | Lombo de salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida | 1672 | 400 | 26,9 | 4,9 | 19,6 | 1,4 | 18,8 | 0,3 |
| | Vegetariana | Feijoada de legumes | 1326 | 317 | 12,8 | 1,5 | 41,9 | 0,6 | 6,5 | 0,9 |
| | Salada | Cenoura, couve-flor e curgete | 163 | 39 | 0,3 | 0,1 | 5,6 | 5,1 | 3,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar | 159/190 | 38/46 | 0,2/0,4 | 0,0/0,1 | 8,4/10,7 | 8,3/10,3 | 0,7/0,2 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes¹² | 383 | 81 | 1,5 | 0,3 | 15,6 | 7,3 | 4,0 | 0,1 |
| | Prato | Bife de frango estufado com esparguete ¹ | 1082 | 259 | 6,8 | 1,1 | 23,0 | 2,4 | 25,8 | 0,3 |
| | Vegetariana | Bife de seitan^{1,6} no forno com massa¹ esparguete | 1354 | 323 | 6,5 | 1,0 | 45,8 | 6,6 | 19,5 | 0,6 |
| | Salada | Pepino, tomate e cenoura ralada | 78 | 19 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 3,2 | 0,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina | 159/252 | 38/60 | 0,2/0,1 | 0,0/0,0 | 8,4/13,1 | 8,3/13,1 | 0,7/2,0 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

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.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Curgete e cenoura ralada ¹² | 339 | 81 | 1,3 | 0,2 | 14,5 | 6,6 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | Cavala ⁴ no forno com pimentos e massa de cotovelinhos ¹ | 1438 | 344 | 17,8 | 4,1 | 22,8 | 2,0 | 22,5 | 0,3 |
| | Vegetariana | Massa de cotovelinhos ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos ¹² | 1116 | 265 | 6,8 | 1,1 | 36,7 | 5,9 | 13,9 | 0,3 |
| | Salada | Pepino, couve roxa e cenoura ralada | 121 | 29 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 4,4 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Pudim ⁷ | 159/352 | 38/84 | 0,2/2,3 | 0,0/1,7 | 8,4/13,7 | 8,3/10,4 | 0,7/2,3 | 0,0/0,3 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de cenoura com grelos ¹² | 396 | 95 | 1,5 | 0,3 | 16,3 | 8,0 | 4,1 | 0,2 |
| | Prato | Perna de peru no forno com laranja e arroz de açafraão | 1644 | 393 | 20,1 | 4,6 | 26,8 | 2,5 | 25,6 | 0,4 |
| | Vegetariana | Tofu ⁶ no forno com arroz de açafraão | 1447 | 346 | 16,4 | 2,3 | 33,4 | 1,1 | 14,9 | 0,2 |
| | Salada | Cenoura, milho e pepino | 54 | 47 | 0,6 | 0,1 | 8,9 | 2,1 | 1,6 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Fruta assada sem açúcar | 159/190 | 38/46 | 0,2/0,4 | 0,0/0,1 | 8,4/10,7 | 8,3/10,3 | 0,7/0,2 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda ¹² | 476 | 114 | 1,8 | 0,3 | 19,0 | 6,1 | 5,2 | 0,1 |
| | Prato | Pescada ⁴ estufada com alho francês e batata cozida | 1033 | 247 | 6,8 | 1,0 | 23,2 | 4,4 | 22,9 | 0,5 |
| | Vegetariana | Grão estufado, massa ¹ e legumes | 3102 | 742 | 53,3 | 7,6 | 49,6 | 4,4 | 14,6 | 0,2 |
| | Salada | Couve, alface e cenoura | 114 | 27 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 3,4 | 2,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 330 | 79 | 1,3 | 0,2 | 14,1 | 5,8 | 2,7 | 0,1 |
| | Prato | Chili de picadinho de vitela ^{1,6,12} com arroz branco | 1910 | 456 | 17,0 | 4,8 | 46,1 | 5,3 | 21,8 | 0,1 |
| | Vegetariana | Chili de soja ⁶ | 2009 | 477 | 11,0 | 1,5 | 59,6 | 3,9 | 34,7 | 0,2 |
| | Salada | Couve-roxa, tomate e beterraba | 181 | 43 | 0,1 | 0,0 | 8,0 | 7,6 | 2,8 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 361 | 86 | 1,8 | 0,3 | 13,2 | 5,4 | 4,2 | 0,4 |
| | Prato | Maruca ⁴ no forno com batata cozida | 910 | 218 | 5,2 | 0,7 | 21,0 | 2,6 | 21,0 | 0,5 |
| | Vegetariana | Empadão de lentilhas com batata | 1288 | 308 | 5,5 | 0,8 | 47,5 | 5,7 | 16,0 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, lombardo e grelos | 191 | 46 | 0,5 | 0,1 | 6,2 | 5,6 | 4,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 282 | 67 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,5 | 2,3 | 0,4 |

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, 13Tremçoço, 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.