

		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 <sup>1,12</sup>								
	Prato	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 <sup>1,6</sup> no forno com legumes e arroz de tomate								
	Salada	Milho, cenoura e alface								
	Sobremesa	Fruta da época								
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora <sup>12</sup>								
	Prato	Carne de vaca estufada com massa <sup>1</sup>								
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa <sup>1</sup>								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Legumes <sup>12</sup>								
	Prato	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, cenoura e feijão-verde, repolho e ovo <sup>3</sup> cozido								
	Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, feijão-verde e repolho								
	Salada	Alface, tomate milho								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>								
	Prato	Perna de peru lascada com arroz de feijão								
	Vegetariana	Estufado de feijão e legumes e arroz								
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de lentilhas <sup>12</sup>								
	Prato	Red-fish <sup>4</sup> no forno com salada russa								
	Vegetariana	Salada russa (ervilhas, batata, cenoura, feijão-verde)								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

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, 13Tremço, 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								
	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 <sup>12</sup>	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	Almôndegas de vaca <sup>1,6,12</sup> estufadas com espiral <sup>1</sup> e salpico de ervas aromáticas	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Vegetariana	Feijão estufado com legumes com espiral <sup>1</sup> e salpico de ervas aromáticas	1599	382	6,6	0,9	61,3	5,3	18,9	0,2
	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 <sup>1</sup>	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 <sup>12</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha <sup>1,4,7</sup>	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Vegetariana	Alho francês à Brás (sem ovo)	321	221	17,3	0,8	13,5	4,4	3,0	0,1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	-	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 <sup>1</sup>	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, 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	Grelós <sup>12</sup>	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato	Lasanha de carne de vaca <sup>1,6,12</sup>	1530	363	19,0	8,1	24,2	2,3	24,6	0,6
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilha <sup>1</sup>	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Salada	Alface, tomate, pepino	71,0	17,0	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato	Salada de peixe <sup>4</sup> (abrótea <sup>4</sup> , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde)	987	236	5,5	0,8	22,6	5,3	23,6	0,4
	Vegetariana	Salada de feijão vermelho com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1549	370	6,3	1,0	55,9	7,0	21,1	0,3
	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 mistura <sup>1</sup>	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 com curgete <sup>12</sup>	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Perna de porco estufada com arroz de açafraão	1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,3
	Vegetariana	Chili de soja <sup>6</sup> e arroz de açafraão	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 mistura <sup>1</sup>	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	Juliana (cenoura e lombardo) <sup>12</sup>	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato	Lombo de salmão <sup>4</sup> 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 mistura <sup>1</sup>	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	Legumes <sup>12</sup>	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato	Arroz de pato <sup>6</sup>	1778	425	18,4	4,6	35,0	3,1	29,1	1,2
	Vegetariana	Bife de seitan <sup>1,6</sup> com arroz de ervilhas	1144	273	10,7	1,5	30,7	1,4	12,9	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 <sup>1</sup>	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, 9Alpo, 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	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato	1431	342	18,3	2,4	32,8	2,2	10,8	0,9
	Vegetariana	1327	317	16,5	2,3	26,8	2,3	14,5	0,2
	Salada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	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	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	396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2
	Prato	1288	308	11,8	3,9	22,8	2,1	26,9	0,3
	Vegetariana	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Salada	54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2
	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)
Quarta-Feira	Sopa	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	1033	247	6,8	1,0	23,2	4,4	22,9	0,5
	Vegetariana	3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2
	Salada	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	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)
Quinta-Feira	Sopa	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	1910	456	17,0	4,8	46,1	5,3	21,8	0,1
	Vegetariana	2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2
	Salada	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	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)
Sexta-Feira	Sopa	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato	1159	277	10,4	1,4	22,7	4,1	22,8	0,5
	Vegetariana	1288	308	5,5	0,8	47,5	5,7	16,0	0,1
	Salada	191	46	0,5	0,1	6,2	5,6	4,4	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

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

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.