

Semana 1

17/04/2017 a 21/04/2017

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quarta-Feira	Sopa	158	38	1,5	0	1,6	0,1	5,0	1,0	FI
	Prato e Vegetais	717	171	3,8	0,9	1,0	0,4	20,6	13,1	FI
	Sobremesa	181	43	1,2	1,0	2,8	0,2	8	1,7	FI
	Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quinta-Feira	Sopa	335	80	1,5	0,3	1,7	0,1	12,1	4,4	FI
	Prato e Vegetais	397	95	1,9	0,3	1,2	0,3	16,7	2,3	FI
	Sobremesa	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0	FI
	Pão	211/93	50/22	0,5/0	0,1/0,0	11,8/5,1	0/0	11,8/5	0,2/0	FI
	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Sexta-Feira	Sopa	184,5	44,1	1,99	0,28	1,43	0,10	5,65	0,81	FI
	Prato e Vegetais	753	180	5,6	1,7	1,7	0,1	17,9	14,2	FI
	Sobremesa	90	22	0,2	0,1	3,6	0,1	3,8	1,3	FI
	Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

24/04/2017 a 28/04/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	178	43	1,4	0,2	1,7	0,1	5,7	1,8	FI
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com crosta de ovo	971	232	8,8	3,0	1,7	0,2	24,1	13,5	FI
		Alface, cenoura e milho	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/leite creme	211/335	50/80	0,5/2	0,1/1,0	11,8/8,3	0/0,1	11,8/11	0,2/4	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	158	38	1,5	0,2	1,5	0,1	4,9	1,1	FI
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com fusili	670	160	3,4	0,6	1,3	0,3	24,0	7,7	FI
		Alface, beterraba e cenoura	71	17	0,1	0,0	3,1	0,1	3,2	1,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	371	89	1,4	0,2	1,8	0,1	14,5	4,5	FI
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho de tomate e puré de batata	308	74	2,0	0,4	0,7	0,2	16,7	9,5	FI
		Couve roxa, tomate e cenoura	84	20	0,1	0,0	3,7	0,1	3,9	1,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	142	34	1,3	0,2	1,9	0,1	4,6	1,0	FI
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de cogumelos	746	178	5,0	1,2	0,6	0,2	18,8	13,9	FI
		Alface, cenoura e couve roxa	78	19	0,1	0,0	3,0	0,1	3,3	1,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

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

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

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

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

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

Semana 3

01/05/2017 a 05/05/2017

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	185	44	2,0	0,3	1,4	0,1	5,7	0,8	FI	
	Prato e Vegetais	856	204	3,2	0,6	1,1	0,3	24,8	18,2	FI	
		Alface, couve roxa e cenoura	78	19	0,1	0,0	3,0	0,1	3,3	1,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	166	40	1,4	0,2	1,5	0,1	5,8	1,0	FI	
	Prato e Vegetais	395	94	2,4	0,3	0,3	0,3	14,4	13,3	FI	
		Repolho, cenoura e tomate	86	21	0,3	0,0	3,6	0,1	3,7	1,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Aletria	211/401	50/96	0,5/3	0,1/1,1	11,8/7,6	0/0,1	11,8/13	0,2/4	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Sopa	151	36	1,5	0,2	1,5	0,1	4,6	1,0	FI	
	Prato e Vegetais	766	183	5,9	1,7	1,7	0,1	18,4	13,6	FI	
		Couve roxa, repolho e cenoura	90	22	0,2	0,1	3,6	0,1	3,8	1,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	339	81	1,9	0,2	1,7	0,1	12,0	3,7	FI	
	Prato e Vegetais	709	169	5,0	0,6	0,7	0,2	22,5	10,6	FI	
		Alface, beterraba e cenoura	71	17	0,1	0,0	3,1	0,1	3,2	1,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 4
08/05/2017 a 12/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de Ervilhas									FI
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete									FI
		Beterraba, cenoura e couve roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor									FI
	Prato e Vegetais	Peixe prata estufado de cebolada com puré de batata									FI
		Alface, milho e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde									FI
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (porco, frango e vaca) estufadas com fussili									FI
		Pimento, Cenoura e Couve Branca									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa									FI
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de legumes com batata corada									FI
		Alface, milho e beterraba									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta									FI
	Pão	Pão de mistura									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes									FI
	Prato e Vegetais	Arroz de peru no forno									FI
		Alface, cenoura e couve roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

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

Semana 5

15/05/2017 a 19/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	184	44	1,7	0,2	1,0	0,1	5,9	1,2	FI	
	Prato e Vegetais	879	210	8,0	1,3	1,3	0,1	21,2	12,7	FI	
		Tomate, couve branca e cenoura	86	21	0,3	0,0	3,6	0,1	3,7	1,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	179	43	1,4	0,2	1,4	0,1	5,6	1,8	FI	
	Prato e Vegetais	794	190	7,1	1,4	1,0	0,2	22,1	8,6	FI	
		Ovos mexidos com cogumelos e chouriço e arroz de ervilhas	227	54	1,6	1,5	1,6	0,1	9,9	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite Creme	211/335	50/80	0,5/2	0,1/1,0	11,8/8,3	0/0,1	11,8/11	0,2/4	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	111	26	1,9	0,3	1,7	0,1	2,0	0,5	FI	
	Prato e Vegetais	314	75	1,9	0,3	0,7	0,2	11,3	11,0	FI	
		Pescada no forno (à posta) com puré de batata e feijão-verde	71	17	0,2	0,1	2,5	0,1	2,7	1,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Sopa	339	81	1,9	0,2	1,7	0,1	12,0	3,7	FI	
	Prato e Vegetais	767	183	5,8	1,8	1,5	0,3	20,1	12,5	FI	
		Grão com nabças	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	584	140	4,0	0,6	2,1	0,2	15,7	9,9	FI	
	Prato e Vegetais	560	134	2,6	0,3	0,9	0,2	19,6	9,7	FI	
		Carapau no forno com arroz de couve coração	81	19	0,3	0,1	2,9	0,1	3,2	1,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6
22/05/2017 a 26/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	178	43	1,4	0,2	1,7	0,1	5,7	1,8	FI
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e esparguete	691	165	2,2	0,3	1,4	0,1	15,9	19,9	FI
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa	95	23	0,2	0,0	3,3	0,2	3,7	1,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	395	94	2,2	0,3	1,7	0,1	14,1	4,3	FI
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com crosta de ovo	328	78	0,8	0,1	1,2	0,2	12,1	5,3	FI
		Repolho, cenoura e beterraba	74	18	0,2	0,0	3,2	0,1	3,3	0,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	159	38	1,6	0,2	1,6	0,1	5,1	0,8	FI
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com esparguete	646	155	4,3	1,1	0,9	0,2	16,5	12,0	FI
		Alface, cenoura e milho	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte	211/401	50/96	0,5/3	0,1/1,1	11,8/7,6	0/0,1	11,8/13	0,2/4	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Grão com lombarda	395	94	2,2	0,3	1,7	0,1	14,1	4,3	FI
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com batata assada e macedónia de legumes	328	78	0,8	0,1	1,2	0,2	12,1	5,3	FI
		Cenoura, tomate e alface	74	18	0,2	0,0	3,2	0,1	3,3	0,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	184,5	44,1	1,99	0,28	1,43	0,10	5,65	0,81	FI
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com arroz de ervilhas e cenoura	555	133	2,6	0,3	0,8	0,2	16,4	9,7	FI
		Couve roxa, cenoura e repolho	90	22	0,2	0,1	3,6	0,1	3,8	1,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

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.

29/05/2017 a 02/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	197	47	1,7	0,2	1,5	0,1	6,7	1,2	FI	
	Prato e Vegetais	Creme de legumes	673	161	2,0	0,2	0,3	0,3	23,0	11,8	FI
		Calamares no forno com arroz de cenoura	79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	532	127	3,1	0,4	2,5	0,1	18,5	5,8	FI	
	Prato e Vegetais	Grão com feijão-verde	785	188	7,2	2,2	1,6	0,2	19,5	10,9	FI
		Chilli de carnes	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	180	43	1,3	0,2	1,5	0,1	6,1	1,6	FI	
	Prato e Vegetais	Primavera	1142	273	14,0	2,6	0,2	0,1	24,3	11,6	FI
		Salmão grelhado com molho de limão e arroz de salsa	82	20	0,3	0,1	3,0	0,0	3,2	1,3	FI
		Pepino, couve roxa e tomate	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Dia da Criança										
	Sopa	176	42	1,5	0,2	1,5	0,1	6,1	1,0	FI	
	Prato e Vegetais	Creme de cenoura	852	204	3,2	0,6	1,1	0,3	24,8	18,2	FI
		Frango assado com esparguete	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0	FI
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho	211/356	50/85	0,5/1	0,1/0,8	11,8/7,7	0/0,1	11,8/15	0,2/3	FI
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	159	38	1,6	0,2	1,6	0,1	5,1	0,8	FI	
	Prato e Vegetais	Sopa de Ervilhas	385	92	1,1	0,2	0,9	0,1	11,2	8,9	FI
		Bacalhau gratinado com molho branco	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Milho, cenoura e alface	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

05/06/2017 a 09/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	158	38	1,5	0,2	1,6	0,1	5,0	1,0	FI	
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	717	171	3,8	0,9	1,0	0,4	20,6	13,1	FI
		Milho, Pepino e Tomate	207	49	1,5	1,3	2,3	0,1	9,1	1,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	399	95	1,4	0,2	1,9	0,1	15,4	5,1	FI	
	Prato e Vegetais	Pescada no forno com cebolada e arroz	694	166	2,8	0,3	0,4	0,2	22,9	11,3	FI
		Beterraba, cenoura e tomate	79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	178	43	1,4	0,2	1,7	0,1	5,7	1,8	FI	
	Prato e Vegetais	Perna de peru assada com fusilli	834	199	5,5	1,2	1,0	0,2	19,0	17,9	FI
		Alface, couve roxa e milho	227	54	1,6	1,5	1,6	0,1	9,9	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Sopa	187	45	1,6	0,2	1,7	0,1	6,5	1,0	FI	
	Prato e Vegetais	Salada Russa de Atum (Atum, batata, cenoura, ervilha e ovo)	320	76	0,9	0,3	1,6	0,1	11,0	5,8	FI
		Beterraba, cenoura e tomate	79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	187	45	2,0	0,3	1,4	0,1	5,5	1,1	FI	
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com esparguete	646	155	4,3	1,1	0,9	0,2	16,5	12,0	FI
		Cenoura, couve em juliana e tomate	89	21	0,3	0,0	3,4	0,2	3,6	1,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / pudim de chocolate	211/409	50/97	0,5/1,6	0,1/0,9	11,8/4,2	0/0,2	11,8/17,4	0,2/3,3	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

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

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

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

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

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

Semana 9
12/06/2017 a 16/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FI	
	Prato e Vegetais	Creme de legumes									
		Salada de peixe (batata, cenoura, ervilha pescada e ovo)	815	195	4,6	0,6	25,4	12	0,4	1,3	FI
		Cenoura, beterraba e feijão Verde	79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	FI	
	Prato e Vegetais	Juliana									
		Perna de Frango de tomata com esparguete	619,6	148,1	10,4	2,2	1,0	0,2	1,3	12,0	FI
		Cenoura, beterraba e milho	50	11,95	0,2	0	0,8	0,008	0,8	1,8	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	177	42	2	0,2	1,3	0,1	6	1	FI	
	Prato e Vegetais	Espinafres									
		Carapau no forno com arroz de tomate	562	134	4	0,4	1,0	0,2	18	9	FI
		Alface, pepino e tomate	71	17	0	0,1	2,4	0,0	2	1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	335	80	2	1,0	8,3	0,1	11	4	FI
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI	

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	FI	
	Prato e Vegetais	Sopa de Abóbora									
		Carne de Porco fatiada assada com massa espiral salteada com cenoura	746	178	5,0	1,2	0,6	0,2	18,8	13,9	FI
		Alface, couve roxa e milho	227	54	1,6	1,5	1,6	0,1	9,9	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Arroz doce	211/356	50/85	0,5/1	0,1/0,8	11,8/7,7	0/0,1	11,8/15	0,2/3	FI
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 10
19/06/2017 a 23/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	178	43	1	0,2	1,7	0,1	6	2	FI
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca com batata	669	160	11	3,7	0,4	0,2	14	12	FI
		Alface, cenoura e courgette	70	17	0	0,0	2,5	0,1	3	1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	1	0,1	11,8	0,0	12	0	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Terça-Feira	Sopa	Juliana	142	34	1	0,2	1,9	0,1	5	1	FI
	Prato e Vegetais	Salmão grelhado com molho de limão e arroz de salsa	561	134	2	0,2	0,6	0,2	18	11	FI
		Alface, cenoura e couve roxa	78	19	0	0,0	3,0	0,1	3	1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	211	50	1	0,1	11,8	0,0	12	0	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	158	38	2	0,2	1,5	0,1	5	1	FI
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com fusili	871	209	9	1,1	20,9	9,8	2	1	FI
		Alface, beterraba e cenoura	71	17	0,1	0,0	3,1	0,1	3,2	1,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/leite creme	211/335	50/80	0,5/2	0,1/1,0	11,8/8,3	0/0,1	11,8/11	0,2/4	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FI
	Prato e Vegetais	Arroz de Peixe	838	200	6,6	1,6	20,3	13,7	1,6	0,8	FI
		Milho, cenoura, cebola	181	43	1,2	1,0	2,8	0,2	8	1,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	177	42	2	0,2	1,3	0,1	6	1	FI
	Prato e Vegetais	Carnes mistas estufadas com fusili	562	134	4	0,4	1,0	0,2	18	9	FI
		Alface, pepino e tomate	71	17	0	0,1	2,4	0,0	2	1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	335	80	2	1,0	8,3	0,1	11	4	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FI

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.