

Semana 1

23 a 26 de abril

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | 1454,6 | 347,6 | 94,0 | 1,4 | 36,5 | 2,5 | 28,4 | 0,6 | FI |
| | Salada | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,0 | 4,0 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6/ 372,3 | 74,9/ 89,0 | 0,5/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 0,0 | 16,3/ 0,0 | 1,1/ 22,2 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (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 | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 | FI |
| | Prato | 1311,6 | 313,4 | 6,9 | 2,2 | 28,4 | 1,2 | 33,7 | 0,5 | FI |
| | Salada | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

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 2

29 de abril a 3 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flôr com cenoura ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Empadão de atum ^{3, 4} com arroz, ervilhas e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve-roxa, pimento e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Pá de porco assada com esparguete ¹ e feijão verde | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Strogonoff de frango ^{7, 12} com arroz branco | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com batata assada/cozida com brócolos | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | 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 3

6 a 10 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com esparguete ¹ e ervilhas | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Lulas à sevilhana ^{1,14} com arroz de cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve roxa, tomate e pepino | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Rancho à Regional ^{1, 6} | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão verde ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Arroz de aves (frango e peru) no forno com chouriço ⁶ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | 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 4

13 a 17 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz de ervilhas | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|----|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Carne de porco estufada com esparguete ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Lavrador ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel ^{1, 4, 7} e batata | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, milho e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas e macarronete ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Pepino, tomate e couve roxa | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Curgete ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

20 a 24 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Palmeta ⁴ corada com arroz de milho | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Curgete, pepino e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão verde ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Massa ¹ de carnes à lavrador ⁶ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, milho e pimento | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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 6

27 a 31 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Arroz de cavala ⁴ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas estufadas | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Frango assado com massa ¹ de cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Pescada gratinada ^{1, 4} com alecrim e arroz de ervilhas | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor e cenoura ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Pá de porco estufada com cenouras e esparguete ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Petinga frita ^{4,5} com arroz de tomate | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Milho, cenoura e pimento | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

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 7

3 a 7 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Ovos ³ mexidos com salsicha ⁶ e massa espiral ¹ | | | | | | | | 1243,0 | 297,1 | 16,4 | 4,0 | 23,1 | 2,0 | 13,7 | 1,3 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde ¹² | | | | | | | | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco | | | | | | | | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FI |
| | Salada | Tomate, beterraba e cenoura | | | | | | | | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida | | | | | | | | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve flor ¹² | | | | | | | | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 | FI |
| | Prato | Filetes de pescada ⁴ no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) | | | | | | | | 1410,4 | 337,1 | 11,0 | 1,6 | 13,4 | 8,4 | 46,5 | 0,9 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | | | | | | | | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa da Horta ¹² | | | | | | | | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Almôndegas ^{1, 6, 12} com molho de cogumelos ¹² e massa esparguete ¹ | | | | | | | | 1020,7 | 243,9 | 11,8 | 3,3 | 12,6 | 2,1 | 21,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve em juliana e milho | | | | | | | | 117,2 | 28,0 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,6 | 2,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de feijão verde ¹² | | | | | | | | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de abrótea ⁴ com ervilhas e cenoura | | | | | | | | 1514,3 | 361,9 | 9,2 | 1,3 | 40,9 | 1,5 | 27,6 | 0,6 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | | | | | | | | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | | | | | | | | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

10 a 14 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|----------------------|-----------|---|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Feriado | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | 1940,8 | 463,8 | 20,0 | 2,0 | 40,926 | 1,5 | 28,2 | 1,3 | FI |
| | Salada | 15,6 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 5,4 | 3,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 417,2 | 99,7 | 1,9 | 0,2 | 16,4 | 5,4 | 4,1 | 0,5 | FI |
| | Prato | 1747,7 | 417,58 | 14,38 | 3,32 | 33,85 | 2,66 | 36,13 | 0,59 | FI |
| | Salada | 235,7 | 56,5 | 0,7 | 0,0 | 10,6 | 3,4 | 2,1 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | 2342,4 | 599,9 | 16,5 | 3,1 | 56,3 | 2,0 | 38,0 | 0,7 | FI |
| | Salada | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 | FI |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ 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 9

17 a 21 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Rolo de carne ^{1,6,12} com massa esparguete ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve roxa, pimento e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Alho francês com curgete ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Salada de peixe ⁴ com batata | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Massada ¹ de carnes | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Feriado | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Hamburger de aves ^{1,6,12} /Hamburger de carne ^{1,6,12} com arroz | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | 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 rijas, 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.