

Semana 1

23 a 26 de abril

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e esparguete ¹	1641,6	392,3	5,2	0,9	66,9	5,4	17,9	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	1467,6	350,8	15,0	2,3	45,7	5,7	7,3	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	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
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	Massa espiral ¹ com ervilha, feijão verde e cenoura	1485,7	355,1	5,1	0,9	58,7	8,1	17,2	0,2
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	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
	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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

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	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Esparguete ¹ guisada com lentilhas, feijão verde e cenoura	2052,6	490,5	5,1	0,9	85,4	7,1	23,7	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Strogonoff de cogumelos ¹² com arroz branco	1344,0	321,2	3,6	0,6	63,7	0,9	6,5	0,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Saladinha de batata com mistura de legumes chineses ¹²	1274,2	304,4	6,6	3,8	52,3	4,2	6,9	0,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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
	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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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 (s/chouriço) ¹²	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Esparguete ¹ gratinada com curgete e ervilhas	1730,8	413,6	5,5	1,0	69,8	6,3	19,4	0,2
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² e cenoura	1353,0	323,4	3,6	0,6	64,4	1,6	6,5	0,2
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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
	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	Alho francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Rancho vegetariano (cenoura, couve, grão-de-bico) ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Camponesa ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Caldeirada de legumes (pimento, tomate, curgete)	526,0	125,7	3,5	0,5	19,4	4,8	3,9	0,1
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0
	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
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Arroz de feijão com legumes	2128,8	508,7	4,3	0,7	93,9	3,2	20,9	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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}								
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com arroz de ervilhas								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²								
	Prato	Massa esparguete ¹ guisada com grão-de-bico, couve lombarda e tomate								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Lavrador ^{1,12}								
	Prato	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada								
	Salada	Alface, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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	Alho francês ¹²								
	Prato	Macarronada ¹ vegetariana								
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²								
	Prato	Arroz de lentilhas com tomate								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Legumes à bolonesa ¹ com cogumelos ¹² , ervilhas e cenouras	1327,8	317,3	5,2	0,9	50,4	7,1	16,2	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Favas estufadas com arroz de milho	1483,6	354,6	7,1	1,0	58,6	2,2	12,6	0,1
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,1	3,1	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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
	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	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massa ¹ de legumes à lavrador	1390,0	332,2	4,8	0,8	54,8	8,2	16,3	0,2
	Salada	Cenoura, milho e pimento	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Lentilhas estufadas com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1115,2	266,5	0,7	0,1	46,1	5,6	18,0	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	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
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Couve estufada com mistura chinesa ¹² e arroz de cenoura	1349,7	322,5	6,9	3,9	55,6	7,6	7,7	0,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Feijão frade com cubinhos de cenoura, curgete e arroz	1980,5	473,7	7,4	1,1	80,1	4,1	19,4	0,3
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa ¹ de cenoura	1415,6	338,3	4,9	0,8	60,5	5,7	11,6	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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
	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	Feijão branco com couve lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Mistura de legumes estufados (brócolos e couve flôr) com arroz de ervilhas	1342,5	320,9	7,1	1,0	52,8	3,6	10,1	0,1
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Creme de couve-flor e cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico e feijão verde	2065,6	493,6	7,2	1,1	84,8	5,5	20,2	0,1
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento	1498,1	358,0	6,9	1,0	60,1	5,9	12,5	0,3
	Salada	Milho, cenoura e pimento	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	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
	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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e couve-flôr) com massa ¹	1856,1	443,6	5,6	1,0	74,8	10,4	21,8	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada	Tomate, beterraba e cenoura	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	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
	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	Couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e lentilhas	1115,2	266,5	0,7	0,1	46,1	5,6	18,0	0,2
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Sopa da Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Guisado de cogumelos ¹² e massa esparguete ¹	1347,1	322	4,8	0,8	57,5	2,9	10,7	0,1
	Salada	Cenoura, couve em juliana e milho	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Crema de feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Caril de grão-de-bico com arroz	1820,4	435,1	8,8	1,2	73,2	1,8	13,7	0,2
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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
	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 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	1321,5	315,9	6,7	0,9	55,3	4,1	7,3	0,3
	Salada	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão								

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	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5
	Prato	1078	257,5	8,65	1,32	34,22	2,89	8,6	0,2
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	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
	Pão								

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	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	1980,5	474,7	7,4	1,1	80,1	4,1	19,4	0,3
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão								

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	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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}								
	Prato	Massa esparguete ¹ estufada com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas								
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²								
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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	Espinafres ¹²								
	Prato	Massada ¹ de legumes								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²								
	Prato	Gratinado de legumes com arroz								
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB