

Semana 02/01/2017 a 06/01/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa	538	128	5,3	0,9	17,6	2,4	0,8	2,2
	Prato e Vegetais	751	180	5,9	1,8	16,9	14,3	0,3	1,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	694	165	6,9	1,2	22,7	2,7	1,1	2,4
	Prato e Vegetais	380	91	1,7	0,2	10,3	8,2	0,2	0,8
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	792	189	5,7	0,8	27,1	7,1	0,8	1,5
	Prato e Vegetais	983	235	6,5	1,8	29,5	13,8	0,4	1
	Sobremesa	214	50	0	0	11,2	1,4	0	11,2
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	416	99	3,7	0,5	14,2	2,1	0,4	1,7
	Prato e Vegetais	645	154	8,1	1,6	13,1	6,9	0,2	1,2
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 09/01/2017 a 13/01/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca com batata	780	186	10,3	3,5	11,1	12,1	0,5	1,4
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	942	225	7,5	1,1	31,4	7,1	1	2,1
	Prato e Vegetais	Peixe-prata gratinado com arroz de açafraão	697	167	5,3	1,3	17,6	11,6	0,3	0,5
		Pimento, tomate e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	694	165	6,9	1,2	22,7	2,7	1,1	2,4
	Prato e Vegetais	Frango assado com fusilli tricolor	786	188	4,1	0,7	21,2	16	0,3	0,2
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora e couve flor	650	155	6,4	1,1	21	3	1	2
	Prato e Vegetais	Salada quente de atum com batata, ervilhas e milho	505	121	4,6	0,4	12,1	7,4	0,4	1,1
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	699	166	7,1	1,2	22,5	2,8	0,4	1,8
	Prato e Vegetais	Rancho (vaca, porco, macarronete, grão e couve)	963	229	10,8	3,4	18,3	14,2	0,5	1,4
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	680	162	1	0,6	36,3	2,2	2,1	21,6
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao 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 16/01/2017 a 20/01/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	587	140	5,1	0,9	20,4	2,7	0,8	2,2
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	685	164	2,5	0,4	22,5	11,7	0,3	0,4
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grelos	753	179	7,5	1,3	24,2	3,2	1,2	1,9
	Prato e Vegetais	Perú estufado com macarrão polvilhado com ervas aromáticas	749	178	7	2	14,4	14,2	0,3	1,2
		repolho, couve roxa e maçã								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	975	233	0,8	0,4	53,1	3,1	0,1	29,6
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	723	172	5,8	1	24	5,6	0,9	2,5
	Prato e Vegetais	Abrótea gratinada em molho tomate com arroz branco	576	138	1,8	0,3	19,4	10,4	0,3	0,6
		Cenoura, couve em juliana e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	1292	308	17,2	4,5	31,1	6,2	2,5	0,6
	Prato e Vegetais	Ovos mexidos com chouriço e cogumelos, acompanha com massa espiral salteada com ervas aromáticas	1036	248	12,5	2,5	21,4	10,8	1	0,2
		Milho, cenoura, tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ maçã assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura									
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	790	188	6,9	1,2	27,5	3,1	1,1	1,2
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala (conserva) com batata	820	196	8,7	0,7	13,8	15,3	0,5	1,1
		Cenoura, milho e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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 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 23/01/2017 a 27/01/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	628	149	6,2	1	20,5	2,5	1	2
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	787	188	0,2	1,5	23,7	10,9	0,8	1,7
		Repolho, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	634	151	6,7	1,1	19,7	2,6	1	2
	Prato e Vegetais	Pescada assada com molho tomate e puré de batata	645	439	105	2,6	0,5	8,5	11,5	0,4
		Couve roxa, ervilha e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	614	146	6,1	1	20,1	2,4	0,9	2,3
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão	770	183	3,7	0,7	21,6	15,4	0,3	1
		Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite-creme	680	162	1	0,6	36,3	2,2	2,1	21,6
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	961	229	7,4	1,3	32,5	7,4	1,1	2,1
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	478	115	3,6	0,4	13,5	6,9	1,2	0,7
		Alface, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	794	189	7,8	1,3	25,9	3	1,2	1,2
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	892	213	8,6	2,5	20,9	12,4	0,3	0,4
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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 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 30/01/2017 a 03/02/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	694	165	6,9	1,2	22,7	2,7	1,1	2,4
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e salmão)	772	184	5,3	0,9	22,2	11,4	0,3	0,3
		Alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	694	165	7	1,1	22,3	2,7	1,2	1,8
	Prato e Vegetais	Perú estufado com esparguete	763	182	6,8	1,9	15,2	14,6	0,3	1,1
		Alface, couve roxa e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda	526	125	5,2	0,9	16,8	2,7	0,8	1,9
	Prato e Vegetais	Solha no forno com arroz de tomate	660	158	2,6	0,4	22,8	10,1	0,3	0,8
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	536	128	5,2	0,9	17,3	2,7	0,8	1,9
	Prato e Vegetais	Rancho (vaca, porco, macarronete e grão)	906	216	9,3	2,8	18,9	13,8	0,3	1,4
		Couve roxa, repolho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	861	205	7	1,2	28,3	6,7	1	2
	Prato e Vegetais	Salada Russa com atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas	530	127	5,1	0,5	11,8	7,9	0,4	1
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	1007	241	1,3	0,5	50,5	6,2	0	23,7
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 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 06/02/2017 a 10/02/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	794	189	7,8	1,3	25,9	3	1,2	1,2
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	978	234	9,6	3	22,5	13,6	0,3	1,4
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Camponesa	743	177	5,9	1	24,3	6,1	0,9	2
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com arroz de ervilhas	567	135	1,7	0,3	19,1	10,3	0,3	0,7
		Ervilhas, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	694	165	6,9	1,2	22,7	2,7	1,1	2,4
	Prato e Vegetais	Frango assado com batata	415	99	2	0,4	11,1	8,8	0,2	0,9
		Beterraba, couve flor e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	584	139	5,8	1	18,8	2,6	0,9	2,1
	Prato e Vegetais	Filetes de cavala (de conserva) sobre macarronete salteado em molho de tomate e oregãos	897	213	7,1	0,5	23	13,9	0,3	1,4
		Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina vegetal	214	50	0	0	11,2	1,4	0	11,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de agrião com grão	1028	245	8,3	1,3	34	7,8	1,1	1,9
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz	925	221	9	2,7	21,8	12,7	0,3	0,5
		Alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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 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 13/02/2017 a 17/02/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	753	179	7,5	1,3	24,2	3,2	1,2	1,9
	Prato e Vegetais	642	154	2,4	0,4	21,1	11,0	0,3	0,6
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	1292	308	17,2	4,5	31,1	6,2	2,5	0,6
	Prato e Vegetais	555	133	3,1	0,9	18,5	7,2	0,2	1,1
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	1083	259	2,1	0,5	42,8	15,9	1,1	0
	Prato e Vegetais	964	230	8	0,8	25	13,9	0,7	1,7
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	625	149	5,3	0,9	21,6	3,3	0,9	2,1
	Prato e Vegetais	624	150	8	1,7	10,8	8,5	0,2	0,2
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	668	159	6	1	23	2,7	1	1,9
	Prato e Vegetais	639	153	2,7	0,4	19,4	12	0,3	0,2
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	975	233	0,8	0,4	53,1	3,1	0,1	29,6
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 20/02/2017 a 24/02/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alface	923	220	9,4	1,6	29,8	3,3	1,5	1,6
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca com molho de cogumelos e massa espiral	775	185	5,9	1,8	17,9	14,7	0,3	1
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	785	187	6,9	1,2	27	3,6	1,2	1,9
	Prato e Vegetais	Salada de salmão com batata	630	151	8,6	1,5	11,2	6,8	0,2	1
		Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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	Feijão verde	628	149	6,2	1	20,5	2,5	1	2
	Prato e Vegetais	Arroz de perú em cama de legumes	872	208	6	1,6	26,2	11,7	0,3	0,5
		Alface, Beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina vegetal	214	50	0	0	11,2	1,4	0	11,2
Pão	Pão de mistura									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	723	172	5,8	1	24	5,6	0,9	2,5
	Prato e Vegetais	Meia desfeita de bacalhau (com ovo, grão, batata e molho verde)	490	117	3	0,3	12,1	10	1,4	0,9
		cenoura, milho e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
Sexta-Feira	Sopa	Carnaval								
	Prato e Vegetais	Legumes	586	140	5,8	1	19,3	2,3	0,9	2,4
		Feijoada carnavalesca (vaca, porco, chouriço, feijão preto, cenoura, lombarda e arroz branco)	887	211	9,2	2,7	17,8	13,9	0,4	0,6
	Sobremesa	Pepino, Beterraba e couve roxa								
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
	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 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 27/02/2017 a 03/03/2017

Férias carnaval

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

Férias carnaval

Terça-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

Férias carnaval

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	639	152	5,6	1	22,1	2,8	0,9	2,2
	Prato e Vegetais	860	204	8,6	2,7	19,4	12	0,3	1,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	642	153	6,3	1	20,7	2,9	1	1,9
	Prato e Vegetais	910	217	5,4	0,8	33,1	8,3	0,8	0,5
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão								

Podem ser solicitadas 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 06/03/2017 a 10/03/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	794	189	7,8	1,3	25,9	3	1,2	1,2
	Prato	Salada de atum com arroz, ervilhas e milho	835	200	6,4	0,6	23,8	11	0,6	0,9
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	942	225	7,5	1,1	31,4	7,1	1	2,1
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca com batata	890	212	11,7	3,9	13,1	13,5	0,6	0,6
		Pimento, tomate e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	680	162	1	0,6	36,3	2,2	2,1	21,6
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	694	165	6,9	1,2	22,7	2,7	1,1	2,4
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com arroz de cenoura	689	165	2,9	0,4	23,4	10,5	0,3	0,5
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	699	166	7,1	1,2	22,5	2,8	0,4	1,8
	Prato e Vegetais	Rancho (vaca, porco, macarronete, grão e couve)	963	229	10,8	3,4	18,3	14,2	0,5	1,4
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Maçã assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora e couve flor	650	155	6,4	1,1	21	3	1	2
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes Sá	362	87	1,5	0,2	10,5	7,4	1,1	1
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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 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 13/03/2017 a 17/03/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa		587	140	5,1	0,9	20,4	2,7	0,8	2,2
	Prato e Vegetais	Creme de legumes								
		Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	685	164	2,5	0,4	22,5	11,7	0,3	0,4
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pão de mistura									
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)	
Terça-Feira	Sopa		753	179	7,5	1,3	24,2	3,2	1,2	1,9
	Prato e Vegetais	Grelos								
		Omelete de chouriço com massa espiral salteada com cogumelos	975	233	11,8	2,4	20,5	9,8	0,9	1,4
		repolho, couve roxa e maçã								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pão de mistura									
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		723	172	5,8	1	24	5,6	0,9	2,5
	Prato e Vegetais	Sopa à Portuguesa								
		Abrótea gratinada em molho tomate com arroz	576	138	1,8	0,3	19,4	10,4	0,3	0,6
		Cenoura, couve em juliana e pepino								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	975	233	0,8	0,4	53,1	3,1	0,1	29,6	
Pão	Pão de mistura									
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)	
Quinta-Feira	Sopa		1292	308	17,2	4,5	31,1	6,2	2,5	0,6
	Prato e Vegetais	Caldo verde								
		Febras estufadas com macarrão polvilhado com ervas aromáticas	759	180	5	1,2	18,9	14,6	0,3	1,1
		Milho, cenoura, tomate								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pão de mistura									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa		790	188	6,9	1,2	27,5	3,1	1,1	1,2
	Prato e Vegetais	Primavera								
		Peixe-prata assado com batata salteada	446	107	3,7	0,9	9,6	8,5	0,1	0,8
		Cenoura, milho e feijão verde								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
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 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 20/03/2017 a 24/03/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	628	149	6,2	1	20,5	2,5	1	2
	Prato e Vegetais	Filete de solha no forno/gratinado com batata cozida	388	93	1,8	0,3	10,4	8,4	0,2	0,9
		Repolho, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	634	151	6,7	1,1	19,7	2,6	1	2
	Prato e Vegetais	Strogonoff de peru com arroz branco	663	158	2,4	0,4	20	13,6	0,3	0,6
		Couve roxa, ervilha e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	680	162	1	0,6	36,3	2,2	2,1	21,6
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	614	146	6,1	1	20,1	2,4	0,9	2,3
	Prato e Vegetais	Pescada assada com molho tomate e arroz	579	138	2,3	0,3	18,1	10,7	0,3	0,6
		Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	794	189	7,8	1,3	25,9	3	1,2	1,2
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com esparguete	914	218	94	2,7	18,6	14,2	0,3	1,1
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	961	229	7,4	1,3	32,5	7,4	1,1	2,1
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	478	115	3,6	0,4	13,5	6,9	1,2	0,7
		Alface, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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 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 27/03/2017 a 31/03/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	694	165	6,9	1,2	22,7	2,7	1,1	2,4
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão) com ervilhas	608	145	2,4	0,4	18,7	11,7	0,3	0,4
		Alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	694	165	7	1,1	22,3	2,7	1,2	1,8
	Prato e Vegetais	Perú estufado com arroz de cenoura	767	183	6,6	1,9	16,8	13,6	0,3	0,4
		Alface, couve roxa e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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	Couve lombarda	526	125	5,2	0,9	16,8	2,7	0,8	1,9
	Prato e Vegetais	Salmão no forno com batata salteada	571	136	7,1	1,3	11,3	6,3	0,2	1,1
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	587	140	5,1	0,9	20,4	2,7	0,8	2,2
	Prato e Vegetais	Pá porco assada com arroz e legumes estufados com sultanas (cenoura, lombarda milho e sultanas)	873	209	8,7	2,7	20,6	11,4	0,4	2
		Couve roxa, repolho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim Chocolate	409	97	1,6	0,9	17,4	3,3	0,2	4,2
Pão	Pão de mistura	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)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão frade com nabiças	961	229	7,4	1,3	32,5	7,4	1,1	2,1
	Prato e Vegetais	Salada massa tricolor com atum, ovo, cenoura e ervilhas	899	215	7,6	0,7	22,3	13,6	0,4	0,6
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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 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 03/04/2017 a 07/04/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	794	189	7,8	1,3	25,9	3	1,2	1,2
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	978	234	9,6	3	22,5	13,6	0,3	1,4
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês	639	152	5,6	1	22,1	2,8	0,9	2,2
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá	359	86	1,5	0,2	10,4	7,3	1,1	1
		Ervilhas, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina vegetal	214	50	0	0	11,2	1,4	0	11,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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.