

Semana 4

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2	FI
	Prato	2305,5	551,0	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5	FI
	Salada	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	FI
	Prato	2089,6	499,4	6,8	1,3	62,6	6,1	45,4	0,8	FI
	Salada	208,8	50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2	FI
	Prato	2757,3	658,9	14,1	4,3	74,8	3,7	56,2	1,0	FI
	Salada	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FI
	Prato	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FI
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	FI
	Sobremesa	319,7/473,1,2	76,4/103	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0,0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	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, 9Alho, 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

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	3,4	3,8	0,2	FI
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	2255,0	538,9	17,6	1,7	59,3	4,7	34,4	1,2	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2	FI
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Canja com massinhas <sup>1</sup> / Grão com espinafres (vegetariano)	653,1/983,4	156,1/235,0	4/5,4	0,7/0,7	14,9/35,2	1/4,5	14,0/10,6	0,1/0,4	FI
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4,7</sup> , com batata e feijão verde cozidos	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	FI
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete <sup>1</sup>	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	288,8	69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2	FI
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> com arroz de feijão	1817,2	434,4	5,9	0,9	56,3	1,1	37,4	0,7	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									FI
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura									FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura									FI
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) <sup>1, 4, 7</sup>									FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca									FI
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos									FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura									FI
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa									FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Agrião									FI
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> com arroz branco									FI
	Salada	Tomate, alface e beterraba									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									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 7

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	ET
	Prato	1956,7	467,6	7,1	1,1	59,2	4,5	40,3	0,6	ET
	Salada	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,4	0,0	ET
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	ET
	Prato	2194,2	524,3	100,3	3,1	64,3	1,6	41,7	0,5	ET
	Salada	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	847,0	202,4		0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	ET
	Prato	1502,0	358,9	5,4	0,8	41,6	4,9	35,0	0,8	ET
	Salada	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	ET
	Prato	2572,2	614,8	21,1	7,3	69,6	7,1	34,6	1,7	ET
	Salada	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	1,9	2,4	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2	ET
	Prato	1878,7/1765,8	449,1/422,1	7,4/4,4	1,1/0,7	54,8	5,8	39,4	0,6	ET
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> 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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês									FI
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas									FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas									FI
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura									FI
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde									FI
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>6</sup>									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>									FI
	Prato	Tesourinhos <sup>1,4</sup> com arroz de cenoura									FI
	Salada	Alface, couve roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									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 9

5 a 9 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3,4</sup>	2027,2	484,5	5,7	1,1	62,6	6,1	44,1	0,8	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	2918,6/2926,8	697,5/699,4	34,1/34,1	10,8/10,8	37,2/37,6	2,7/3,1	38,0/38,0	0,4/0,4	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FI
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4,7</sup> com macedónia de legumes e arroz de cenoura	1844,8	440,9	6,8	1,1	56,1	5,6	37,4	0,7	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>	220,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2	FI
	Prato	Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco	1961,6	468,8	15,6	3,2	62,8	0,2	17,4	0,4	FI
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 11

19 a 23 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	FI
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) <sup>1, 4</sup> com ervilhas e cenoura	2255,0	538,9	14,4	2,3	63,6	5,9	37,1	1,8	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FI
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1873,6	447,8	7,9	1,6	52,1	3,4	40,4	0,6	FI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	319,7/371,3	76,4/86,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2	FI
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral <sup>1</sup>	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	4,9	45,7	0,5	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	798,5	190,8	4,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1828,7	437,0	11,9	2,2	52,2	3,5	28,7	4,4	FI
	Salada	Milho, alface e tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>								FT
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>								FT
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Lavrador								FT
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura								FT
	Salada	Alface, cenoura e miho								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres								FT
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura								FT
	Salada	Alface, pepino e tomate								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda								FT
	Prato	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> com coentros								FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde <sup>6</sup>								FT
	Prato	Macarronada de carnes <sup>1</sup>								FT
	Salada	Alface, beterraba e milho								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme <sup>3,7</sup>								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								FT
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, 9Alho, 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.