



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹	1863,7	445,4	15,3	4,4	43,8	2,8	31,8	0,4
	Salada	Alface, milho e pepino	164,5	39,4	0,5	0,0	6,8	1,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Prato	Rolo de pescada ⁴ dourado com arroz de couve e cenoura	1391,7	332,6	5,4	0,8	42,4	5,1	27,8	0,5
	Salada	Alface, pimento e milho	163,9	39,3	0,5	0,0	6,7	0,9	2,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	378,0	90,3	3,4	0,5	12,0	2,7	2,7	0,3
	Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco	2163,3	516,9	12,3	3,6	57,8	6,1	42,5	1,0
	Salada	Alface, couve roxa e milho	165,7	39,7	0,5	0,0	6,7	1,1	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	809,7	193,5	3,7	0,6	28,3	3,0	11,2	0,1
	Prato	Douradinhos ^{1,2,4,14} no forno com arroz de ervilhas	1727,6	410,9	12,3	1,2	58,7	2,8	15,4	1,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	61,8	14,8	0,1	0,0	2,6	2,5	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Strogonoff de frango ^{7,12} com massa ¹	1535,0	366,9	4,1	1,0	44,7	3,6	36,6	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	80,1	19,1	0,1	0,0	3,7	3,5	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.