

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	1692,5	404,5	13,1	1,2	47,8	0,8	22,5	0,9
	Salada	Milho, alface e tomate								
	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	Espinafres	378	90,3	3,4	0,5	12	2,7	2,7	0,3
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	1854,7	443,3	7,6	1,5	45,5	2,8	46,9	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e milho								
	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	Feijão branco com couve lombarda	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Prato	Filete de pescada ⁴ gratinada com batata	1384,2	330,8	8,1	1,2	37,8	2,2	25,7	0,5
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	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	Creme de couve flor e cenoura	405,0	96,8	3,2	0,4	13,6	4,1	3,2	0,2
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete de tomate	1687,6	403,3	9,8	2,6	43,4	2,4	34,1	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e milho								
	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	Macedónia de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Granadeiro ⁴ frito com arroz de cenoura	1500,5	358,7	12,4	1,6	34,7	3,7	26	0,7
	Salada	Alface, milho e cebola								
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

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.



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	378	90,3	3,4	0,5	12	2,7	2,7	0,3
	Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{1,3,6,7,12} e arroz	1012,5	242,0	3,3	0,5	47,5	0,4	4,2	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	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	Feijão verde	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Prato	Feijoada à transmontana ⁶ com arroz branco	2163,3	516,9	12,3	3,6	57,8	6,1	42,5	1,0
	Salada	Tomate, alface e beterraba								
	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	Saloia	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com batata cozida	1365,9	326,4	3,9	0,6	41,7	5,4	30,1	0,4
	Salada	Alface, beterraba e tomate								
	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	Sopa da horta	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1864,3	445,5	12,7	4,0	47,3	3,5	34,5	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de chocolate ^{1,3,6}	272,0/ 953,5	65,0/ 227,9	0,4/ 13,2	0,2/ 5,6	14,4/ 23,5	14,2/ 13,4	1,0/ 3,7	0,0/ 0,5
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Prato	Calamares ^{1,14} no forno com arroz de ervilhas	836,3	372,4	14,2	0,8	50,7	5,9	9,9	0,2
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate								
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce. 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, 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.



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Rissóis de atum ^{1,3,4} com arroz	2341,8	559,8	23,8	2,9	72,9	3,2	11,5	1,4
	Salada	Alface, cenoura e curgete								
	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	Feijão branco com espinafres	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	1687,6	403,3	9,8	2,6	43,4	2,4	34,1	0,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	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	Alho francês com curgete	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	Tortilha de ovo ³ com cenoura	1095,5	261,8	11,3	2,3	26,5	8,3	13,1	0,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	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	Cenoura com couve ripada	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Arroz de frango	1908	456	9,5	2,3	47,5	0,4	43,8	0,7
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	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	Grão de bico com nabo	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1520,5	363,4	9,0	1,7	39,0	2,8	30,5	5,3
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa								
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce. 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, 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.



			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	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com massa esparguete ¹	1863,7	445,4	15,3	4,4	43,8	2,8	31,8	0,4
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate								
	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	Alho francês com curgete	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	Saladina de salmão ⁴	2598,9	621,1	37,6	7,2	35,2	5,2	34,7	0,5
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	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	378	90,3	3,4	0,5	12	2,7	2,7	0,3
	Prato	Chili ^{1,6,12} de carnes com arroz branco	1800,4	430,3	7,5	2,1	53,9	2,3	53,3	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	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	Creme de ervilhas	476,8	114	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Prato	Pescada ⁴ em caldeirada com batata cozida	1105,3	264,2	7,0	1,0	23,8	8,8	26,2	0,7
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ¹²	272,0/ 233,6	65,0/ 55,8	0,4/ 0,0	0,2/ 0,0	14,4/ 0,0	14,2/ 0,0	1,0/ 13,9	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Prato	Arroz de carnes (vaca, porco e frango)	2165,7	517,5	10,3	2,6	47,2	0,2	57,5	1,1
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho								
	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 inofensivos; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** 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.