

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup>	1561,3	373,1	7,8	2,2	43,8	2,8	30,7	0,3
	Salada	Alface, cenoura e pimento	63,1	15,1	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com arroz	1481,9	354,1	5,1	0,8	48,3	1,0	27,3	0,4
	Salada	Alface, cenoura, cebola e milho	175	41,9	0,4	0	7,8	2,1	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>12</sup>	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete <sup>1</sup> salteada	1870,5	447,0	9,3	1,6	43,4	2,4	46,1	0,5
	Salada	Curgete, brócolos e cenoura	110,8	26,5	0,5	0,1	3,2	2,9	2,4	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Filetes de arinca <sup>4</sup> no forno com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1291,1	308,5	4,1	0,6	37,2	7	29,9	0,4
	Salada									
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,2
	Prato	Rancho de carnes <sup>1,6</sup>	2275,7	543,8	11,8	2,7	63,9	7,1	44,2	0,4
	Salada	Cenoura e couve	72,9	17,4	0,1	0	2,6	2,4	1,6	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

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.