



			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 ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹	1977,4	472,6	15	5	43,4	2,5	39,8	0,5
	Salada	Alface, milho e pepino	163,9	39,3	0,7	0,1	6,2	0,7	2,1	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.							
Terça-Feira	Sopa	Grão de bico e couve lombarda	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Prato	Filetes dourados ^{1,4} com arroz de couve e cenoura	1772,6	423,7	15,1	1,9	44,6	1,7	26,2	0,5
	Salada	Alface, pimento e milho	160,4	38,4	0,6	0	6,3	0,7	2	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	90,3	3,4	0,5	12	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
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	60,7	14,5	0,2	0,1	1,7	1,5	1,5	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	11,2	0,1
	Prato	Saladina de pescada ⁴ e jardineira de legumes	1186,8	283,6	2,2	0,3	35,2	5,2	30	0,5
	Salada									
	Sobremesa	Fruta da época ou 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	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Frango assado com massa ¹	1655,5	395,6	4,4	1,0	42,7	1,9	45,1	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	89,7	21,4	0,1	0	3,8	3,2	1,4	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 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	Esparguete¹ à bolonhesa^{1,6,12}								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Grão de bico com couve lombarda								
	Prato	Filetes de arinca⁴ gratinados⁷ no forno com arroz de tomate								
	Salada	Couve roxa, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde⁶								
	Prato	Massa¹ de aves								
	Salada	Alface, tomate e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato	Pescada⁴ com molho de cenoura e arroz branco								
	Salada	Cenoura, couve roxa e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde								
	Prato	Rancho à Regional^{1,6}								
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
		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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	405,0	96,8	3,2	0,4	13,6	4,1	3,2	0,2
	Prato	Arroz de atum ⁴	1692,5	404,5	13,1	1,2	47,8	0,8	22,5	0,9
	Salada	Alface, pimento e milho	160,4	38,4	0,6	0	6,3	0,7	2	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.							

Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Massa ¹ à lavrador ⁶	2589,4	619,0	17,4	5,1	58,1	7,1	56,2	1,3
	Salada	Couve lombarda, cenoura e couve roxa	96,7	23,1	0,1	0	3,6	3,3	2,1	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.							

Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	872,2	208,6	3,8	0,6	31,1	5,2	11,8	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1520,5	363,4	9	1,7	39	2,8	30,5	5,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	68,9	16,5	0,4	0,1	2,2	2,1	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou 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.							

Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	409,9	98	3,2	0,5	14,2	4,6	2,9	0,2
	Prato	Strogonoff ^{7,12} de frango com esparguete ¹	1535,0	366,9	4,1	1,0	44,7	3,6	36,6	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	48,1	11,5	0	0	2,3	2,1	0,7	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	Creme de brócolos	398,9	95,3	3,4	0,5	13	3,5	3,1	0,2
	Prato	Pescada ⁴ com molho de orégãos com arroz de ervilhas	1424,3	340,4	8,2	1,2	38,6	1,4	27	0,5
	Salada	Alface, tomate e cebola	68,9	16,5	0,2	0	2,6	2,3	1,1	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.							

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ e ervilhas	1864,3	445,5	12,7	4	47,3	3,5	34,5	0,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	71,3	17	0,2	0	3	2,9	1	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	Sopa de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Abrótea ⁴ assada com cebola e arroz de cenoura	1397,8	334,1	8,1	1,2	37,9	2,2	26,5	0,6
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	178,7	42,8	0,5	0	7,3	1,6	2,3	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	Feijão verde	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Prato	Massa ¹ de carnes	1883,2	450,3	8,5	2,1	50,6	6,4	41,7	0,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	80,1	19,1	0,1	0	3,7	3,5	1	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.							

Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	809,7	193,5	3,7	0,6	28,3	3,0	11,2	0,1
	Prato	Filetes de pescada ⁴ gratinados ⁷ com batata cozida	1328,3	317,4	4,9	0,7	39,2	3	28,1	0,5
	Salada	Milho, alface e cenoura	166,3	38,5	0,5	0	7,1	1,5	1,9	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.							

Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶	2165,7	517,5	10,3	2,6	47,2	0,2	57,5	1,1
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	112,5	26,9	0,3	0,1	3,7	2	2,3	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.