

Semana 1

9 a 13 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de legumes ⁹ | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses | 1072,0 | 256,1 | 8,2 | 5,8 | 35,2 | 6,5 | 8,5 | 0,2 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, milho e cenoura ralada | 315,5 | 75,5 | 0,6 | 0,0 | 14,0 | 5,4 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa | 1362,9 | 325,8 | 8,7 | 1,3 | 49,0 | 13,1 | 12,5 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e pepino | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Arroz de lentilhas e feijão-verde | 1651,9 | 394,8 | 7,7 | 1,1 | 61,5 | 2,1 | 18,2 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve-branca | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses | 1072,0 | 256,1 | 8,2 | 5,8 | 35,2 | 6,5 | 8,5 | 0,2 | FT |
| | Salada | Tomate, milho e cenoura | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 350,0 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,8 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa | 1362,9 | 325,8 | 8,7 | 1,3 | 49,0 | 13,1 | 12,5 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 rij, 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

16 a 20 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-branca com cenoura ripada | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,4 | FT |
| | Prato | Legumes à bolonhesa ^{6,12} com feijão branco e esparguete ¹ | 2110,9 | 504,9 | 10,2 | 1,6 | 73,0 | 8,7 | 28,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e tomate | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Salada de batata, brócolos e cenoura | 865,5 | 206,9 | 7,6 | 1,1 | 27,8 | 5,7 | 6,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com espinafres | 317,9 | 76,0 | 2,0 | 0,3 | 11,7 | 2,8 | 2,8 | 0,6 | FT |
| | Prato | Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura | 1884,9 | 450,5 | 9,0 | 1,4 | 67,7 | 7,9 | 23,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde | 341,0 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FT |
| | Prato | Arroz de lentilhas e feijão-verde | 1651,9 | 394,8 | 7,7 | 1,1 | 61,5 | 2,1 | 18,2 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Horta | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 | FT |
| | Prato | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada | 1456,3 | 348,1 | 13,1 | 1,9 | 42,2 | 8,9 | 14,5 | 0,4 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e pepino | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

23 a 27 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1433,3 | 342,6 | 8,6 | 1,3 | 49,9 | 6,9 | 15,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | 352,0 | 84,1 | 1,8 | 0,2 | 13,9 | 5,0 | 3,0 | 0,7 | FT |
| | Prato | Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura | 1419,3 | 339,2 | 3,2 | 0,3 | 59,3 | 8,2 | 17,0 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 519,9 | 159,0 | 1,7 | 0,2 | 29,4 | 8,7 | 6,5 | 0,4 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes | 1545,7 | 369,4 | 9,5 | 1,5 | 51,0 | 11,2 | 19,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com coentros | 356,4 | 85,2 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,3 | FT |
| | Prato | Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês | 1314,3 | 314,1 | 8,1 | 1,3 | 40,3 | 10,3 | 19,7 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,2 | 4,0 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos | 1702,8 | 406,9 | 1,7 | 0,6 | 72,0 | 8,2 | 24,3 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

30 de setembro a 4 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 395,7 | 94,6 | 1,4 | 0,2 | 18,2 | 2,6 | 1,9 | 0,2 | FT |
| | Prato | Esparguete ¹ vegetariano ^{9,12} à Bolonhesa | 1347,0 | 321,9 | 9,0 | 1,4 | 44,5 | 12,2 | 15,3 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 267,9 | 64,2 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 1,6 | 4,2 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com nabijas | 539,1 | 129,5 | 2,1 | 0,3 | 21,7 | 7,5 | 5,8 | 0,4 | FT |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda | 688,6 | 164,6 | 7,9 | 1,2 | 14,4 | 9,6 | 9,3 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve-branca | 437,0 | 104,5 | 1,5 | 0,2 | 20,2 | 11,0 | 2,8 | 0,4 | FT |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² | 1562,8 | 373,5 | 9,4 | 1,6 | 46,3 | 12,6 | 25,6 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 475,0 | 113,6 | 2,0 | 0,3 | 18,6 | 5,5 | 5,2 | 0,7 | FT |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e batata | 1563,3 | 373,6 | 10,0 | 1,3 | 54,7 | 3,7 | 14,6 | 0,1 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹² | 313,6/372,3 | 74,9/89,0 | 0,52/0 | 0,2/0 | 16,51/0 | 16,3/0 | 1,13/22,2 | 0,03/0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Jardineira de legumes | 1887,3 | 451,1 | 11,2 | 1,5 | 65,4 | 13,2 | 21,2 | 0,3 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

7 a 11 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura com massinhas ¹ | 493,8 | 118,0 | 1,3 | 0,2 | 23,8 | 7,9 | 2,6 | 0,4 | FT |
| | Prato | Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha | 2012,9 | 481,1 | 8,3 | 1,5 | 75,0 | 8,0 | 24,7 | 0,3 | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone ¹ | 358,3 | 85,5 | 1,7 | 0,3 | 12,4 | 3,8 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes) | 1989,9 | 475,6 | 10,7 | 1,5 | 73,6 | 8,6 | 19,5 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 304,3 | 72,9 | 1,0 | 0,0 | 10,5 | 2,6 | 5,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve-lombarda | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Lentilhas estufadas com ratatouille | 1168,0 | 278,9 | 7,9 | 1,2 | 33,6 | 5,2 | 16,7 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas | 1442,5 | 344,7 | 9,2 | 1,4 | 47,1 | 8,1 | 17,5 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,4 | FT |
| | Prato | Chili vegetariano ⁹ com arroz branco | 2256,1 | 563,1 | 15,9 | 2,4 | 77,5 | 12,3 | 26,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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, 9Alp, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

14 a 18 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|------------|-----------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho | 1072,4 | 256,4 | 8,1 | 1,1 | 39,2 | 2,0 | 5,8 | 0,1 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | 355,4 | 84,9 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,3 | FT |
| | Prato | Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico | 1131,2 | 270,3 | 3,2 | 0,4 | 45,1 | 7,7 | 14,4 | 0,3 | FT |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve-branca | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda | 688,6 | 164,6 | 7,9 | 1,2 | 14,4 | 9,6 | 9,3 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 175,6 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 5,4 | 3,9 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas | 313,6/468,3 | 74,9/111,91 | 0,52/0,2 | 0,2/0 | 16,51/4,74 | 16,3/4,74 | 1,13/22,625 | 0,03/0,0244 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 | FT |
| | Prato | Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses | 1072,0 | 256,1 | 8,2 | 5,8 | 35,2 | 6,5 | 8,5 | 0,1 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,0 | 4,0 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grelós | 381,3 | 91,7 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,3 | 0,4 | FT |
| | Prato | Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura) | 459,5 | 346,7 | 8,5 | 1,1 | 50,9 | 8,1 | 17,2 | 0,3 | FT |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 rijá, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

21 a 25 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹ | 1309,8 | 313,0 | 8,6 | 1,3 | 44,2 | 11,9 | 13,9 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 316,9 | 75,9 | 0,8 | 0,0 | 12,2 | 3,8 | 5,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 395,7 | 94,6 | 1,4 | 0,2 | 18,2 | 2,6 | 1,9 | 0,2 | FT |
| | Prato | Favas estufadas com batata cozida | 901,5 | 215,5 | 7,3 | 1,1 | 28,9 | 3,0 | 7,7 | 0,2 | FT |
| | Salada | Pepino, tomate e couve em juliana | 157,4 | 37,6 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 4,7 | 3,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas | 313,6/468,3 | 74,9/111,91 | 0,52/0,2 | 0,2/0 | 16,51/4,74 | 16,3/4,74 | 1,13/22,625 | 0,03/0,0244 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve-lombarda | 360,2 | 86,1 | 1,3 | 0,1 | 15,5 | 6,5 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes | 1078,0 | 257,5 | 8,7 | 1,3 | 34,2 | 2,9 | 8,6 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) | 1719,1 | 410,9 | 8,1 | 1,2 | 60,2 | 9,7 | 23,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Purê de grão com cenoura aos cubinhos | 509,0 | 121,7 | 2,1 | 0,2 | 22,3 | 8,4 | 3,4 | 0,4 | FT |
| | Prato | Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | 1404,0 | 335,6 | 8,6 | 1,3 | 47,6 | 4,6 | 15,4 | 0,3 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz branco | 1356,4 | 324,2 | 14,7 | 2,1 | 41,5 | 2,0 | 5,3 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Empadão de legumes | 405,2 | 96,8 | 1,3 | 0,2 | 15,2 | 6,8 | 6,1 | 0,8 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde | 308,3 | 73,7 | 1,4 | 0,3 | 13,4 | 3,9 | 1,8 | 0,1 | FT |
| | Prato | Arroz de açafrão com ervilhas e milho | 1452,7 | 347,3 | 8,6 | 1,2 | 51,5 | 3,4 | 14,7 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | 475,1 | 113,6 | 1,4 | 0,2 | 19,7 | 6,7 | 5,3 | 0,4 | FT |
| | Prato | Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa | 1362,9 | 325,8 | 8,7 | 1,3 | 49,0 | 13,1 | 12,5 | 0,6 | FT |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | 265,9 | 63,7 | 1,1 | 0,1 | 10,8 | 2,9 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | | | | | |
| | 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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 9

4 a 8 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶) | 1648,7 | 394,0 | 1,1 | 0,5 | 72,0 | 8,2 | 22,1 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massa espiral ¹ com legumes salteados | 1102,9 | 263,6 | 8,2 | 1,3 | 36,8 | 8,9 | 10,0 | 0,4 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 519,9 | 159,0 | 1,7 | 0,2 | 29,4 | 8,7 | 6,5 | 0,4 | FT |
| | Prato | Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco | 2261,4 | 540,5 | 16,0 | 2,4 | 73,2 | 9,0 | 24,5 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda | 688,6 | 164,6 | 7,9 | 1,2 | 14,4 | 9,6 | 9,3 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão-frade | 538,9 | 128,8 | 1,9 | 0,3 | 21,9 | 7,3 | 6,1 | 0,4 | FT |
| | Prato | Arroz de lentilhas e cenoura | 1713,1 | 409,4153 | 7,688 | 1,108 | 64,815 | 5,315 | 18,667 | 0,3531 | FT |
| | Salada | Alface, milho e beterraba | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

11 a 15 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Legumes à bolonhesa ^{6,12} com feijão branco e esparguete ¹ | 2110,9 | 504,9 | 10,2 | 1,6 | 73,0 | 8,7 | 28,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com couve-lombarda | 499,2 | 119,3 | 1,8 | 0,2 | 20,6 | 6,8 | 5,0 | 0,4 | FT |
| | Prato | Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | 1404,0 | 335,6 | 8,6 | 1,3 | 47,6 | 4,6 | 15,4 | 0,3 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes ⁹ | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho) | 1605,0 | 383,7 | 1,8 | 0,3 | 67,5 | 8,0 | 22,9 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Lentilhas estufadas com cenoura, feijã- verde e alho-francês | 1314,3 | 314,1 | 8,1 | 1,3 | 40,3 | 10,3 | 19,7 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve-branca com cenoura ripada | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,4 | FT |
| | Prato | Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês | 477,5 | 342,9 | 8,9 | 1,2 | 45,6 | 4,5 | 20,4 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

18 a 22 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-lombarda | 360,2 | 86,1 | 1,3 | 0,1 | 15,5 | 6,5 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas) | 1045,3 | 249,8 | 1,5 | 0,3 | 43,2 | 8,1 | 15,1 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 267,9 | 64,2 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 1,6 | 4,2 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,39 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ⁹ | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura | 1467,6 | 350,8 | 15,0 | 2,3 | 45,7 | 5,7 | 7,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafre | 475,0 | 113,6 | 2,0 | 0,3 | 18,6 | 5,5 | 5,2 | 0,7 | FT |
| | Prato | Couve estufada com lentilhas e batata cozida | 1558,8 | 372,5 | 7,6 | 1,1 | 54,1 | 4,4 | 20,5 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | 157,4 | 37,6 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 4,7 | 3,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,3 | FT |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli ¹ | 1714,9 | 409,9 | 10,8 | 1,5 | 60,1 | 3,5 | 16,5 | 0,2 | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde | 341,0 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FT |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² | 1562,8 | 373,5 | 9,4 | 1,6 | 46,3 | 12,6 | 25,6 | 0,4 | FT |
| | Salada | Milho, couve-roxa e tomate | 314,9 | 75,4 | 0,8 | 0,0 | 13,5 | 5,1 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6/372,3 | 74,9/89,0 | 0,52/0 | 0,2/0 | 16,51/0 | 16,3/0 | 1,13/22,2 | 0,03/0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 rijá, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

25 a 29 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas | 1332,0 | 318,4 | 14,8 | 2,2 | 38,5 | 4,2 | 6,9 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Portuguesa | 519,9 | 124,3 | 1,7 | 0,2 | 21,7 | 8,7 | 5,6 | 0,4 | FT |
| | Prato | Salada de verão (feijão-frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa) | 1765,3 | 421,9 | 1,6 | 0,6 | 74,5 | 10,3 | 25,9 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | 1754,4 | 419,3 | 11,4 | 1,6 | 57,8 | 13,5 | 20,8 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Horta | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 | FT |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1433,3 | 342,6 | 8,6 | 1,3 | 49,9 | 6,9 | 15,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹² | 313,6/372,3 | 74,9/89,0 | 0,52/0 | 0,2/0 | 16,51/0 | 16,3/0 | 1,13/22,2 | 0,03/0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massa ¹ de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo ⁹) | 1304,2 | 311,7 | 8,6 | 1,3 | 44,2 | 11,9 | 13,9 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ⁹ | 250,84 | 119,59 | 1,629 | 0,144 | 23,18 | 3,59 | 24,531 | 0,317 | FT |
| | Prato | Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas | 1133 | 270,7564 | 1,97 | 0,39 | 43,96 | 10,57 | 18,56 | 0,4223 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 15,6 | 41,964 | 0,53 | 0,11 | 5,64 | 5,35 | 3,92 | 0,1028 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 475,04 | 113,58 | 1,989 | 0,254 | 18,6 | 5,51 | 5,161 | 0,6863 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes | 1078 | 257,5 | 8,65 | 1,32 | 34,22 | 2,89 | 8,6 | 0,2 | FT |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 278,03 | 66,585 | 0,78 | 0 | 15,59 | 4,56 | 2,49 | 0,1065 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura | 391,74 | 93,62 | 1,489 | 0,264 | 17,05 | 7,33 | 3,141 | 0,3415 | FT |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda | 688,63 | 164,5994 | 7,928 | 1,178 | 14,36 | 9,555 | 9,272 | 0,3694 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42 | 0,5 | 0,1 | 5,85 | 5,8 | 3,7 | 0,2213 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada | 38034 | 90,89 | 1,529 | 0,244 | 17,07 | 8,09 | 2,381 | 0,347 | FT |
| | Prato | Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete ¹ | 1351,4 | 322,902 | 8,913 | 5,908 | 46,045 | 7,31 | 12,612 | 0,4271 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 184,1 | 43,995 | 0,2 | 0 | 6,95 | 6,23 | 3,96 | 0,1193 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Saloia | 475,1 | 113,6 | 1,4 | 0,2 | 19,7 | 6,7 | 5,3 | 0,4 | FT |
| | Prato | Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico | 1565,8 | 374,2 | 3,5 | 0,4 | 64,6 | 9,5 | 19,6 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 395,74 | 94,576 | 1,439 | 0,244 | 18,18 | 2,56 | 1,891 | 0,2163 | FT |
| | Prato | Esparguete ¹ vegetariano ^{9,12} à Bolonhesa | 1347 | 321,9273 | 8,998 | 1,383 | 44,54 | 12,165 | 15,257 | 0,5069 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, pimento e tomate | 179,5 | 42,89 | 0,48 | 0,05 | 6,96 | 6,32 | 3,08 | 0,04 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo | 509,14 | 121,68 | 2,109 | 0,194 | 22,31 | 8,45 | 3,361 | 0,391 | FT |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida | 1822,9 | 436,073 | 8,478 | 1,328 | 66,37 | 10,465 | 22,232 | 0,4474 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,03 | 67,063 | 0,8 | 0 | 11,29 | 3,26 | 3,81 | 0,094 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Grelós | 381,34 | 91,672 | 1,529 | 0,244 | 16,07 | 6,79 | 3,381 | 0,377 | FT |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho | 1446,6 | 345,8386 | 15,306 | 2,171 | 43,335 | 2,65 | 7,749 | 0,432 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,142 | 0,7 | 0,1 | 3,75 | 3,7 | 2,98 | 0,0308 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco | 515,04 | 123,14 | 2,069 | 0,274 | 19,46 | 6,15 | 6,481 | 0,36 | FT |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) | 1719,1 | 410,8611 | 8,078 | 1,208 | 60,17 | 9,705 | 23,232 | 0,3914 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,517 | 0,18 | 0 | 8,25 | 7,5 | 2,64 | 0,1313 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde | 341 | 81,552 | 1,589 | 0,264 | 13,46 | 4,43 | 3,291 | 0,074 | FT |
| | Prato | Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | 1404 | 335,5652 | 8,628 | 1,323 | 47,59 | 4,575 | 15,362 | 0,277 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,43 | 76,956 | 0,8 | 0 | 12,85 | 5 | 4,65 | 0,2175 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas | 313,6/468,3 | 74,9/111,91 | 0,52/0,2 | 0,2/0 | 16,51/4,74 | 16,3/4,74 | 1,13/22,625 | 0,03/0,0244 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | 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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 15

16 a 17 dedezembro

Semana 19

16 a 17 de dezembro

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | FI |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 | |
| | Salada | Couve roxa, pimento e tomate | 1078,0 | 257,5 | 8,7 | 1,3 | 34,2 | 2,9 | 8,6 | 0,2 | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 179,5 | 42,9 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 6,3 | 3,1 | 0,0 | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------|-----------|----|
| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
| Terça-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura | 1419,3 | 339,2 | 3,2 | 0,3 | 59,3 | 8,2 | 17,0 | 0,4 | |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | FI |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | FI |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | FI |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |