



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Minestrone ¹	324.7	77.5	1.6	0.2	11.5	3.2	3.2	0.1	<u>FT</u>
ta-Feira	Prato	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz	1448.9	346.3	6.6	1	63.4	0.6	6.4	0.2	<u>FT</u>
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148.2	35.4	0.2	0.0	4.6	4.1	4.0	0.0	<u>FT</u>
-	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<u>FT</u>
Quin	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcares	Proteínas (g)	Sal	

	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	Proceillas (g)	(g)		
Lavrador ^{1,12}	612.3	146.3	1.8	0.2	26.7	8.9	5.7	0.3	<u>FT</u>	
Massada ¹ de legumes com tomate	1428.4	341.4	4.8	0.8	60.3	5.5	12.7	0.1	ET	
Curgete, pimento e beringela	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	0.0	<u>FT</u>	
Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<u>FT</u>	
Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
E	Massada ¹ de legumes com tomate Curgete, pimento e beringela Fruta da época (min. 3 variedades)	Lavrador ^{1,12} Massada ¹ de legumes com tomate Curgete, pimento e beringela Fruta da época (min. 3 variedades) 129.4 313.6	Lavrador ^{1,12} Massada ¹ de legumes com tomate 1428.4 Curgete, pimento e beringela Fruta da época (min. 3 variedades) 1428.4 341.4 74.9	Lavrador ^{1,12} Massada ¹ de legumes com tomate Curgete, pimento e beringela Fruta da época (min. 3 variedades) 1428.4 1428.4 1428.4 341.4 4.8 20.9 0.6 74.9 0.5	Lavrador ^{1,12} Massada ¹ de legumes com tomate Curgete, pimento e beringela Fruta da época (min. 3 variedades) 1428.4 146.3 146.3 1.8 0.2 1428.4 341.4 4.8 0.8 74.9 0.6 0.1	Lavrador ^{1,12} 612.3 146.3 1.8 0.2 26.7 Massada ¹ de legumes com tomate 1428.4 341.4 4.8 0.8 60.3 Curgete, pimento e beringela 129.4 30.9 0.6 0.1 4.1 Fruta da época (min. 3 variedades) 313.6 74.9 0.5 0.2 16.5	Lavrador ^{1,12} Massada ¹ de legumes com tomate 1428.4 146.3 1.8 0.2 26.7 8.9 Massada ¹ de legumes com tomate 1428.4 341.4 4.8 0.8 60.3 5.5 Curgete, pimento e beringela 129.4 30.9 0.6 0.1 4.1 3.8 Fruta da época (min. 3 variedades) 313.6 74.9 0.5 0.2 16.5 16.3	Lavrador ^{1,12} 612.3 146.3 1.8 0.2 26.7 8.9 5.7 Massada ¹ de legumes com tomate 1428.4 341.4 4.8 0.8 60.3 5.5 12.7 Curgete, pimento e beringela 129.4 30.9 0.6 0.1 4.1 3.8 2.5 Fruta da época (min. 3 variedades) 313.6 74.9 0.5 0.2 16.5 16.3 1.1	Lavrador ^{1,12} 612.3 146.3 1.8 0.2 26.7 8.9 5.7 0.3 Massada ¹ de legumes com tomate 1428.4 341.4 4.8 0.8 60.3 5.5 12.7 0.1 Curgete, pimento e beringela 129.4 30.9 0.6 0.1 4.1 3.8 2.5 0.0 Fruta da época (min. 3 variedades) 313.6 74.9 0.5 0.2 16.5 16.3 1.1 0.0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB