

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Curgete ¹²	225,8	54,0	3,3	0,5	5,0	4,4	1,2	0,2
	Prato	Nuggets de frango ^{1,3,9,10} no forno com esparguete ¹ salteado	2278,7	544,6	22,6	3,4	41,0	1,7	43,1	1,0
	Salada	Milho e cenoura raspada	159,4	38,2	0,4	0,0	7,3	1,6	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Red fish ⁴ estufado com arroz	1519,6	363,2	9,2	1,3	40,4	1,0	28,4	0,5
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Alho francês ¹²	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Frango assado com fusilli ¹	1602,0	382,9	11,0	2,0	28,7	1,3	41,6	0,5
	Salada	Couve flor e cenoura	163,2	39,0	0,2	0,0	6,2	5,5	3,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira	Sopa	Espinafres e grão ¹²	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Lulas à sevilhana (calamares ^{1,14}) com arroz de cenoura	2760,1	648,8	30	2,7	71	2	21,4	0,2
	Salada	Brócolos salteados	180,1	43,1	3,5	0,5	0,9	0,7	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira	Sopa	Couve ¹²	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Chili de carnes ^{1,6,12} com arroz	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Salada	Repolho e cenoura	157,8	37,7	0,4	0,1	7,0	6,7	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 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 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.