

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Vegetais ¹²	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Massada ¹ de cavala ⁴	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2
	Salada	Curgete e cenoura raspada	2,0	0,5	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
	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	Alho francês ¹²	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado com arroz	1671,7	399,5	15,6	4,3	34,7	1,0	29,2	0,3
	Salada	Cogumelos e beterraba	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Espinafres ¹²	434,1	103,7	1,8	0,3	17,8	9,4	4,3	0,4
	Prato	Pescada ⁴ assada com arroz branco	1763,4	421,2	10,4	1,5	44,8	4,8	35,7	0,5
	Salada	Ervilhas e cenoura	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	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	Legumes ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Frango estufado com fusilli ¹	1602,0	382,9	11,0	2,0	28,7	1,3	41,6	0,5
	Salada	Cenoura e ervilhas	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Abóbora ¹²	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Mix do mar (douradinhos ^{1,2,4,14} , calamares ¹⁴ e tesourinhos ^{1,4}) com arroz	2760,1	648,8	30	2,7	71	2	21,4	0,2
	Salada	Couve e cenoura	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flor	90,0	90,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Prato	Esparguete ¹ à bolonhesa ^{1,6,12}	90,0	90,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	Salada	Cenoura raspada e milho	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Couve portuguesa ¹²	408,6	97,6	1,9	0,3	15,2	6,7	15,2	0,6
	Prato	Red fish ⁴ no forno com arroz branco	1763,4	421,2	10,4	1,5	44,8	4,8	35,7	0,5
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	4676,6	0,2	21,1	4,5	1,3	0,2	111,7	0,5
	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									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês ¹²	376,8	90,0	1,5	0,3	15,8	7,7	3,4	0,3
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa ¹ espiral	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Salada	Cenoura e curgete	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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 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.