

|               |           |                                                  | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Proteína (g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Caldo-verde <sup>6, 12</sup>                     | 498,5                                                        | 119,1        | 5,0         | 1,4            | 13,2      | 4,1           | 5,4          | 0,7        |
|               | Prato     | Douradinhos <sup>1,2,4,14</sup> com arroz branco | 2153,1                                                       | 512,7        | 20,3        | 1,1            | 61,4      | 0,4           | 20,2         | 0,1        |
|               | Salada    | Couve roxa e cenoura raspada                     | 134,1                                                        | 32,0         | 0,0         | 0,0            | 6,2       | 5,4           | 2,2          | 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 <sup>1</sup>                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |

|             |           |                                                                         |                                                              |       |      |     |      |      |      |     |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------|-----|------|------|------|-----|
| Terça-Feira | Sopa      | Alho francês <sup>12</sup>                                              | 416,1                                                        | 99,4  | 1,8  | 0,2 | 17,5 | 9,5  | 3,6  | 0,4 |
|             | Prato     | Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado com massa esparguete <sup>1</sup> | 1559,7                                                       | 372,5 | 15,6 | 3,3 | 32,4 | 2,9  | 24,5 | 1,8 |
|             | Salada    | Beterraba e feijão verde                                                | 5,0                                                          | 1,2   | 0,0  | 0,0 | 0,8  | 0,2  | 0,4  | 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 <sup>1</sup>                                             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |       |      |     |      |      |      |     |

|              |           |                                                 |                                                              |       |     |     |      |      |      |     |
|--------------|-----------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Espinafres <sup>12</sup>                        | 359,3                                                        | 85,9  | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3  | 3,1  | 0,6 |
|              | Prato     | Red fish <sup>4</sup> estufado com arroz branco | 1519,6                                                       | 363,2 | 9,2 | 1,3 | 40,4 | 1,0  | 28,4 | 0,5 |
|              | 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 <sup>1</sup>                     | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |       |     |     |      |      |      |     |

|              |           |                                                                                      |                                                              |       |     |     |      |      |      |     |
|--------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Legumes <sup>12</sup>                                                                | 287,3                                                        | 98,5  | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7  | 13,0 | 0,2 |
|              | Prato     | Paloco gratinado (batata, paloco <sup>4</sup> e molho bechamel <sup>1,6,7,12</sup> ) | 1726,0                                                       | 412,5 | 5,0 | 1,8 | 57,8 | 5,5  | 32,4 | 5,2 |
|              | Salada    | Cenoura e ervilhas                                                                   | 154,0                                                        | 36,8  | 0,3 | 0,1 | 5,7  | 2,8  | 3,0  | 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 <sup>1</sup>                                                          | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |       |     |     |      |      |      |     |

|             |           |                                                  |                                                              |       |      |     |      |      |      |     |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------|-----|------|------|------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Abóbora <sup>12</sup>                            | 302,0                                                        | 72,2  | 1,4  | 0,2 | 13,1 | 5,5  | 2,0  | 0,2 |
|             | Prato     | Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco | 2262,1                                                       | 540,6 | 16,0 | 3,6 | 52,7 | 4,7  | 45,4 | 1,0 |
|             | Salada    | Couve e cenoura                                  |                                                              |       |      |     |      |      |      |     |
|             | Sobremesa | Fruta da época                                   | 313,6                                                        | 74,9  | 0,5  | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1  | 0,0 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                      | 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, 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.

|               |           |                                                                     | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Proteína (g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-flor <sup>12</sup>                                            | 410,3                                                        | 98,1         | 1,3         | 0,1            | 16,9      | 7,5           | 4,7          | 0,3        |
|               | Prato     | Carne picada <sup>1,6,12</sup> de tomatada com fusilli <sup>1</sup> | 1071,4                                                       | 255,9        | 9,8         | 3,0            | 19,7      | 5,2           | 22,1         | 0,4        |
|               | Salada    | Cenoura raspada e milho                                             | 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 <sup>1</sup>                                         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |

|             |           |                                                |                                                              |       |     |     |      |      |      |     |
|-------------|-----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Terça-Feira | Sopa      | Couve portuguesa <sup>12</sup>                 | 532,5                                                        | 127,3 | 3,6 | 0,5 | 19,1 | 7,7  | 4,6  | 0,2 |
|             | Prato     | Filetes no forno <sup>4</sup> com arroz branco | 1459,5                                                       | 348,8 | 8,0 | 1,2 | 41,0 | 1,4  | 27,1 | 0,4 |
|             | 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 <sup>1</sup>                    | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |       |     |     |      |      |      |     |

|              |           |                                                                            |                                                              |       |      |     |      |      |      |     |
|--------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------|-----|------|------|------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Espinafres <sup>12</sup>                                                   | 359,3                                                        | 85,9  | 1,8  | 0,2 | 14,2 | 5,3  | 3,1  | 0,6 |
|              | Prato     | Strogonoff <sup>1,6,7,12</sup> de frango com massa esparguete <sup>1</sup> | 2067                                                         | 493,7 | 13,5 | 2,3 | 45,5 | 5,5  | 46,6 | 0,6 |
|              | Salada    | Cogumelos <sup>12</sup> e cenoura                                          | 83,3                                                         | 19,9  | 0,4  | 0,1 | 2,6  | 2,3  | 1,7  | 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 <sup>1</sup>                                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |       |      |     |      |      |      |     |

|              |           |                             |                                                              |       |      |     |      |      |      |     |
|--------------|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------|-----|------|------|------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Legumes <sup>12</sup>       | 287,3                                                        | 98,5  | 1,4  | 0,1 | 19,2 | 4,7  | 13,0 | 0,2 |
|              | Prato     | Arroz de atum <sup>4</sup>  | 1817,7                                                       | 434,3 | 19,7 | 2,0 | 35,2 | 1,5  | 27,1 | 1,2 |
|              | Salada    | Cenoura e ervilhas          | 154,0                                                        | 36,8  | 0,3  | 0,1 | 5,7  | 2,8  | 3,0  | 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 <sup>1</sup> | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |       |      |     |      |      |      |     |

|             |           |                                              |                                                              |       |      |     |      |      |      |     |
|-------------|-----------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|------|-----|------|------|------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Caldo-verde <sup>6, 12</sup>                 | 498,5                                                        | 119,1 | 5,0  | 1,4 | 13,2 | 4,1  | 5,4  | 0,7 |
|             | Prato     | Carne de porco à primaveril com arroz branco | 955,7                                                        | 228,4 | 12,7 | 2,9 | 1,5  | 1,3  | 27,0 | 0,4 |
|             | 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 <sup>1</sup>                  | 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, 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.