

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Vegetais ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Arroz de atum ⁴	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2
	Salada	Cogumelos ¹² e cenoura raspada	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 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	Carne de porco à primaveril com esparguete ¹	2195,4	524,7	12,1	3,3	57,2	2,7	45,3	0,3
	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	Canja com massinhas ¹	656,3	156,9	4,0	0,7	15,0	1,2	14,7	0,2
	Prato	Pescada ⁴ estufada com arroz branco	1459,5	348,8	8,0	1,2	41,0	1,4	27,1	0,4
	Salada	Ratatouille de vegetais	77,6	18,4	0,2	0,1	2,6	2,4	0,8	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusilli ¹	1602,0	382,9	11,0	2,0	28,7	1,3	41,6	0,5
	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2
	Prato	Empadão de bacalhau ⁴ com arroz	1748,4	417,8	3,9	0,6	63,5	0,8	30,3	4,9
	Salada	Espinafres e cenoura	85,5	20,4	0,5	0,1	2,6	2,4	1,6	0,3
	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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Esparguete ¹ à bolonhesa ^{1,6,12}	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde ^{6, 12}	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Sardinha frita ^{1,4} com arroz de feijão	2673,8	640,1	32,4	6,9	41,5	0,3	44,2	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Calamares ^{1,14} com arroz de cenoura	2760,1	648,8	30	2,7	71	2	21,4	0,2
	Salada	Alho francês e rebentos de soja ⁶	59,8	14,3	0,2	0,0	1,6	1,3	1,6	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	Alho francês ¹²	416,1	99,4	1,8	0,2	17,5	9,5	3,6	0,4
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Salada	Repolho 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 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.