

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	de couve-flor ¹²								
	Prato	Esparguete ¹ à bolonhesa ^{1,6,12}								
	Salada	Cenoura raspada e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	de couve portuguesa ¹²								
	Prato	Red fish ⁴ no forno com arroz branco								
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês ¹²								
	Prato	Massa de carnes à lavrador ^{1,6}								
	Salada	repolho, cenoura e feijão								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	de espinafres ¹²								
	Prato	Filetes ^{1,4} no forno com arroz branco								
	Salada	Ervilhas e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	de vegetais ¹²								
	Prato	Nuggets de frango ^{1,3,9,10} no forno com cotovelinhos ¹								
	Salada	Feijão verde e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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.