

Semana 1

11 a 15 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve branca	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	<b>Prato</b>	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho	1301,8	311,2	7	1	54,2	2,1	6,5	0,1
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas e cenoura	582	139,2	3,6	0,6	19,9	5,3	6,5	0,2
	<b>Prato</b>	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	2299,8	549,6	4,9	0,9	99,3	11,1	24,7	0,3
	<b>Salada</b>	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	<b>Prato</b>	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e massa cotovelinhos	1641,6	392,3	5,2	0,9	66,9	5,4	17,9	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	<b>Prato</b>	Esparguete com mistura de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve-roxa	80,9	19,3	0,2	0	3,3	2,9	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	1355,1	323,9	7,4	0,9	46,8	7,6	16,8	0,2
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	273,7	65,6	1,3	0,1	10,5	3	6,9	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

18 a 22 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2
	<b>Prato</b>	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate	1218,7	479,5	7,6	1,1	82,3	5,6	18,5	0,3
	<b>Salada</b>	Couve-roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	<b>Prato</b>	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	2041,2	487,8	8,1	1,1	79,2	5,8	22,4	0,1
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	<b>Prato</b>	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)	2219,8	530,5	7,6	1	88,6	10,1	24,8	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	<b>Prato</b>	Lentilhas estufadas com salada russa (batata,ervilha, feijão verde e cenoura)	1232,2	294,5	3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,2
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz de açafão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1
	Salada	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

25 a 29 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	<b>Prato</b>	Esparguete de feijão frade com cogumelos	1716	410,1	5	1	69	3,6	20,5	0,1
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes com ervilhas	582,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	<b>Prato</b>	Empadão de legumes	1187,8	283,9	0,9	0,5	58,1	8,9	9,5	0,3
	<b>Salada</b>	Couve-roxa, cebola e tomate	97,7	23,4	0,3	0	4,2	3,7	1,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
	<b>Prato</b>	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	1182,2	282,6	3,8	0,5	54	0,6	6,7	0,1
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura ralada	72,4	19,7	0,1	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa	847	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	<b>Prato</b>	Salada de grão-de-bico, broa, couve e batata cozida	2304,1	550,7	7,2	0,8	94,9	7,3	24	0,3
	<b>Salada</b>	Milho, pepino e tomate	228,9	54,9	0,9	0,1	9,5	2,4	2,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura	1342,7	320,9	7,1	1	53,6	5,5	9,6	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

2 a 6 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	425,5	101,7	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,2
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	2183,9	521,9	1,1	0,5	99,5	8,8	25,6	0,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Massa espiral com legumes salteados	1453,6	347,4	4,8	0,8	61,9	7	12,8	0,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2251,6	538,1	7,6	1,2	93,2	6,1	21,9	0,3
	Salada	Alface, miho e pimento	206,3	49,5	0,8	0	0,9	8,1	0,9	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão			Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	469,3	112,2	3,2	0,5	13,9	2,1	6,7	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 5

9 a 13 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	<b>Prato</b>	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo) com massa fusilli	1615,6	386,1	5,1	0,8	67,4	9,2	16,2	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	<b>Prato</b>	Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos)	1483,6	354,6	7,1	1	58,6	2,2	12,6	0,2
	<b>Salada</b>	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,2
	<b>Prato</b>	Tagliatelle de legumes com molho de tomate	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	<b>Prato</b>	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	498,1	119,1	3,9	0,7	13,5	2,6	7,4	0,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

16 a 20 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1704,2	407,3	2,4	0,5	72,8	8,4	22	0,2
	Salada	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	1206,2	288,2	6,7	1	49,9	2,6	5,9	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,8	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1508,9	360,6	3,4	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Massa fusilli vegetariana	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	6,2	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

23 a 27 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9	6,6	1	49,5	1,4	6	0,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Prato	Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	1495,6	357,4	0,7	0,2	60,8	8,2	15,3	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Rancho vegetariano	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25	0,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Estufado de couve e cenoura com arroz de ervilhas	1298,8	2710,4	6,6	0,9	53,5	4,5	8	0,3
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo)	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28	0,3	0	3,8	3,5	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

30 de outubro a 3 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais	589,1	140,8	3,6	0,5	20,2	6,4	6,8	0,2
	Prato	Empadão de legumes	1187,8	283,9	0,9	0,5	58,1	8,9	9,5	0,3
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Estufado de cogumelos com massa macarronete e jardineira de legumes	621,6	148,6	7	1,2	13,9	7,4	8	0,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Prato	<b>FERIADO</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Jardineira de legumes	2219,8	530,5	7,6	1	88,6	10,1	24,8	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	949,1	226,8	5,1	0,6	34,8	4,2	9,6	0,2
	Prato	Mistura de legumes chineses, ervilha e puré de batata	351,3	83,9	3,5	3,4	7,5	3,8	4,8	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	9,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 9

6 a 10 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	<b>Prato</b>	Esparguete vegetariano	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3
	<b>Salada</b>	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	<b>Prato</b>	Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde cozidos)	2219,8	530,5	7,6	1	88,6	10,1	24,8	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grelos	452,4	108,3	3,3	0,5	16,3	4,8	3,1	0,2
	<b>Prato</b>	Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1250,4	298,9	6,8	1	51,5	1,1	6,5	0,1
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos com feijão branco	899	215,1	3,9	0,6	32,4	4,6	11,8	0,2
	<b>Prato</b>	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	1914	457,7	4	0,7	82,6	8,4	20,7	0,4
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e milho	1199,5	286,8	3,8	0,5	54,4	1,6	7	0,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

13 a 17 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	<b>Prato</b>	Empadão de legumes e lentilhas	1504,6	359,5	1	0,5	70	9,2	15,8	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	<b>Prato</b>	Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz branco	2151,1	514,4	7,4	1,2	90,1	2,5	19,2	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,8	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	<b>Prato</b>	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	952	227,5	0,4	0,1	46	6,6	8,9	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate	90	21,6	0,3	0	3,5	3,5	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	<b>Prato</b>	Rancho vegetariano	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25	0,2
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pimento	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7	5	10,6	0,2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	397,4	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 11

20 a 24 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
	<b>Prato</b>	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	2954,4	706,4	7	1,2	124,6	8,2	32,6	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com hortalíça	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
	<b>Prato</b>	Salada de batata, brócolos e cenoura	1114,8	266,4	0,5	0,1	54,9	6	9,1	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e espinafres	268	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
	<b>Prato</b>	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura	1607,1	384,1	4,8	0,8	64	5,7	19,6	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	<b>Prato</b>	Arroz de lentilhas e feijão verde	497	118,8	3,4	0,5	14,5	2,3	7,4	0
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,6	9,9	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	86,5	20,6	0,2	0	3,6	3,2	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

27 de novembro a 1 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	<b>Prato</b>	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	2224,4	531,6	4,2	0,4	96,8	9,1	24,2	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	<b>Prato</b>	Massa Quatro Estações	1413,5	337,8	4,7	0,7	61,1	6,5	11,1	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
	<b>Prato</b>	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	9,9	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	<b>FERIADO</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 13

4 a 8 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	<b>Prato</b>	Guisado de cogumelos com massa espiral	1347,1	322	4,8	0,8	57,5	2,9	10,7	0,1
	<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino	208,9	50,1	0,8	0	8	0,9	2,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com nabiças	994,4	237,9	5,2	0,7	36,1	5,3	10,8	0,2
	<b>Prato</b>	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2
	<b>Salada</b>	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve branca	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	<b>Prato</b>	Feijoada vegetariana								
	<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	<b>Prato</b>	Grão-de-bico estufado com caril e batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 14

11 a 15 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	288,8	69	3,4	0,5	6,9	5,8	3	0,2
	Prato	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	1539,6	368	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	1501,1	358,7	5	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,3	24,9	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
	Prato	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1719,8	411	3,9	0,7	79,2	3,9	12,7	0,1
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,5	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

## DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	514,6	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.