

Semana 1

1 a 5 de janeiro

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e esparguete ¹ | 1641,6 | 392,3 | 5,2 | 0,9 | 66,9 | 5,4 | 17,9 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 | FI |
| | Prato | Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas | 1467,6 | 350,8 | 15,0 | 2,3 | 45,7 | 5,7 | 7,3 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,0 | 4,0 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 313,6/ 372,3 | 74,9/ 89,0 | 0,5/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 0,0 | 16,3/ 0,0 | 1,1/ 22,2 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 inofensivos.

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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 2

7 a 11 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | | |
|---------------|-----------|--|-----------|--|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flôr com cenoura ¹² | | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | FT |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura e curgete com massa ¹ | | 2005,0 | 479,5 | 7,6 | 1,1 | 82,3 | 5,6 | 18,5 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, pimento e tomate | | 179,5 | 42,9 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 6,3 | 3,1 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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 | Creme de legumes ¹² | | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco | | 1562,8 | 373,5 | 9,4 | 1,6 | 46,3 | 12,6 | 25,6 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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) | | | |
|--------------|-----------|--|-----------|--|-------------|--------|--------------|---------------|---------|------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Horta ¹² | | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | | 1404,0 | 335,6 | 8,6 | 1,3 | 47,6 | 4,6 | 15,4 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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) | | | |
|--------------|-----------|---|-----------|--|-------------|--------|--------------|---------------|---------|------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda ¹² | | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate | | 2041,2 | 487,8 | 8,1 | 1,1 | 79,2 | 5,8 | 22,4 | 0,1 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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) | | | |
|-------------|-----------|---|-----------|--|-------------|--------|--------------|---------------|---------|------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa e feijão verde | | 1719,1 | 410,9 | 8,1 | 1,2 | 60,2 | 9,7 | 23,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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, 13Tremçoço, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 3

14 a 18 de janeiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | ET |
| | Prato | Esparguete ¹ de feijão frade com cogumelos ¹² | 1716,0 | 410,1 | 5,0 | 1,0 | 69,0 | 3,6 | 20,5 | 0,1 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Legumes com ervilhas ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | ET |
| | Prato | Empadão de arroz de legumes | 1097,7 | 262,3 | 3,4 | 0,5 | 51,3 | 3,7 | 5,4 | 0,2 | ET |
| | Salada | Couve roxa, cebola e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/chouriço) ¹² | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | ET |
| | Prato | Massa macarronete ¹ com ervilha, tomate e milho | 1171,5 | 280,0 | 4,5 | 0,7 | 48,2 | 4,3 | 10,4 | 0,1 | ET |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | |
|--------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa ¹² | 352,9 | 84,3 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | ET |
| | Prato | Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida | 1565,8 | 374,2 | 3,5 | 0,4 | 64,6 | 9,5 | 19,6 | 0,3 | ET |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | 265,9 | 63,7 | 1,1 | 0,1 | 10,8 | 2,9 | 2,8 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 | ET |
| | Prato | Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura | 1342,7 | 320,9 | 7,1 | 1,0 | 53,6 | 5,5 | 9,6 | 0,3 | ET |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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, 13Tremçoço, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 4

21 a 25 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶) | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Massa esparguete ¹ com legumes salteados | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos) | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, milho e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Macarronete ¹ vegetariano ⁹ com ervilhas | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Curgete ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Arroz de lentilhas e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 inofensivos.

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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 5

28 de janeiro a 1 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor) com massa fusilli ¹ | 1309,8 | 313,0 | 8,6 | 1,3 | 44,2 | 11,9 | 13,9 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 | FT |
| | Prato | Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos) | 1483,6 | 354,6 | 7,1 | 1,0 | 58,6 | 2,2 | 12,6 | 0,1 | FT |
| | Salada | Curgete, pepino e tomate | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0,0 | 3,1 | 3,1 | 1,5 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas | 313,6/ 468,3 | 74,9/ 111,9 | 0,5/ 0,2 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 4,7 | 16,3/ 4,7 | 1,1/ 22,6 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massa ¹ de legumes à lavrador com molho de tomate | 1428,4 | 341,4 | 4,8 | 0,8 | 60,3 | 5,5 | 12,7 | 0,1 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|--------------|-----------|--|--|---------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | 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 | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Arroz de feijão vermelho e brócolos | 1664,8 | 397,9 | 5,4 | 0,9 | 64,0 | 5,5 | 21,7 | 0,2 | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 contém 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 inofensivos.

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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 6

4 a 8 de fevereiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Arroz de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas) | 1457,4 | 348,3 | 4,1 | 0,6 | 61,1 | 5,4 | 15,3 | 0,1 | FT |
| | Salada | Milho, alface e tomate | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FT |
| | Prato | Cogumelos ¹² e curgete no forno com massa ¹ de cenoura | 1415,6 | 338,3 | 4,9 | 0,8 | 60,5 | 5,7 | 11,6 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Couve estufada com cenoura e arroz branco | 1525,7 | 364,6 | 6,5 | 0,9 | 67,0 | 4,1 | 7,8 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor e cenoura ¹² | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | FT |
| | Prato | Esparguete ¹ de tomate com cogumelos ¹² recheados | 1426,6 | 340,9 | 4,9 | 0,8 | 61,3 | 6,5 | 11,4 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FT |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com arroz de tomate | 2239,1 | 535,2 | 7,0 | 0,8 | 93,2 | 5,7 | 22,1 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, milho e cebola | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FT |
| | Prato | Arroz de açafião com cogumelos ¹² e cenoura | 1059,0 | 252,9 | 3,5 | 0,5 | 48,7 | 1,6 | 5,2 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | 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 | FT |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|--------------|-----------|--------------------------------------|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Salada russa com legumes e lentilhas | 1416,4 | 338,5 | 0,3 | 0,1 | 67,8 | 7,0 | 14,3 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa da Horta ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² e grão-de-bico massa espiral ¹ | 2498,1 | 597,0 | 8,9 | 1,2 | 100,3 | 6,7 | 26,3 | 0,1 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 117,2 | 28,0 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,6 | 2,9 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|-------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de feijão verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com arroz de ervilhas | 1377,0 | 329,1 | 6,7 | 1,0 | 56,3 | 6,6 | 9,6 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 8

18 a 22 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Empadão de arroz de legumes | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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 branco com espinafres ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com nabo ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Mistura de legumes chineses ¹² com saladinha de batata | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 9

25 de fevereiro a 1 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ vegetariano ⁹ | 1347,0 | 321,9 | 9,0 | 1,4 | 44,5 | 12,2 | 15,3 | 0,5 | FI |
| | Salada | Couve roxa, pimento e tomate | 179,5 | 42,9 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 6,3 | 3,1 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Alho francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Meia desfeita de legumes | 2273,1 | 543,2 | 4,3 | 0,5 | 98,7 | 8,2 | 24,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Chilli de legumes ⁹ com arroz branco | 2273,1 | 543,2 | 4,3 | 0,5 | 98,7 | 8,2 | 24,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas ¹² | 418,3 | 100,0 | 1,6 | 0,2 | 18,6 | 8,0 | 2,9 | 0,3 | FI |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz de feijão verde | 1912,1 | 457,2 | 7,3 | 1,2 | 78,0 | 5,4 | 18,0 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco ¹² | 457,2 | 109,3 | 2,0 | 0,3 | 17,3 | 6,0 | 5,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa ¹ guisada com ervilhas e rebentos de soja ⁶ | 1014,9 | 242,6 | 4,3 | 0,7 | 40,6 | 3,8 | 9,1 | 0,1 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e milho | 224,2 | 53,7 | 0,5 | 0,0 | 10,0 | 2,6 | 2,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 10

4 a 8 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|----------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|----------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|----------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ de cogumelos ¹² gratinado com tomate | 1328,7 | 317,5 | 3,6 | 0,6 | 63,0 | 0,4 | 6,4 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | | |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda ¹² | 429,7 | 102,7 | 1,6 | 0,2 | 18,0 | 6,6 | 4,1 | 0,2 | FI |
| | Prato | Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada ¹ com salsa | 1362,9 | 325,8 | 8,7 | 1,3 | 49,0 | 13,1 | 12,5 | 0,6 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 11

11 a 15 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | | |
|---------------|-----------|---|-----------|--|-------------|--------|--------------|---------------|---------|------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada ¹² | | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Legumes ^{6,12} à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹ | | 2110,9 | 504,9 | 10,2 | 1,6 | 73,0 | 8,7 | 28,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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 vermelho com hortaliça ¹² | | 389,3 | 93,0 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 5,7 | 4,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Arroz de lentilhas com tomate | | 1651,9 | 394,8 | 7,7 | 1,1 | 61,5 | 2,1 | 18,2 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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 | Creme de abóbora e espinafres ¹² | | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 | FT |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura | | 1387,6 | 331,7 | 4,8 | 0,8 | 59,7 | 5,0 | 11,0 | 0,2 | FT |
| | Salada | Couve roxa, pepino e tomate | | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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) | | | |
|--------------|-----------|--|-----------|--|-------------|---------|--------------|---------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho francês ¹² | | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Feijoada de legumes ¹² com arroz branco | | 1562,8 | 373,5 | 9,4 | 1,6 | 46,3 | 12,6 | 25,6 | 0,4 | FT |
| | Salada | Cenoura, tomate e couve em juliana | | 101,6 | 24,3 | 0,2 | 0,0 | 4,8 | 4,3 | 1,0 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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) | | | |
|-------------|-----------|---|-----------|--|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/chouriço) ¹² | | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | FT |
| | Prato | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada | | 1402,2 | 335,2 | 6,3 | 0,9 | 58,2 | 6,5 | 9,9 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | 101,6 | 24,3 | 0,2 | 0,0 | 4,8 | 4,3 | 1,0 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida | | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 12

18 a 22 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| 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 | Espinafres ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Massa ¹ gratinada com cogumelos ¹² , cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Milho, tomate e couve em juliana | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Lentilhas e cenoura gratinadas com batata corada | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Minestrone ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Arroz de feijão frade, cenoura aos cubos e brócolos | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| 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 inofensivos.

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 13

25 a 29 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Guisado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| 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 | Grão-de-bico com nabiças ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e arroz de tomate | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, pimento e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| 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) | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | 1562,8 | 373,5 | 9,4 | 1,6 | 46,3 | 12,6 | 25,6 | 0,4 | FT |
| | Salada | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| 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) | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | 2239,1 | 535,2 | 7 | 0,8 | 93,2 | 5,7 | 22,1 | 0,3 | FT |
| | Salada | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| 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) | |
|--|-----------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 397,4 | 95,0 | 1,8 | 0,2 | 15,3 | 5,5 | 4,3 | 0,5 | FT |
| | Prato | 1222,0 | 292,1 | 6,7 | 1,0 | 49,9 | 1,0 | 6,7 | 0,1 | FT |
| | Salada | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6/ 372,3 | 74,9/ 89,0 | 0,5/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 16,5 | 16,3/ 0,0 | 1,1/ 22,2 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 14

1 a 5 de abril

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 497,3 | 118,9 | 1,6 | 0,2 | 19,8 | 9,7 | 6,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | 1539,6 | 368 | 3,6 | 0,6 | 71,9 | 1,1 | 9,7 | 0,1 | FT |
| | Salada | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| 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 | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FT |
| | Prato | 1501,1 | 358,7 | 5 | 0,9 | 63,1 | 5,6 | 13,6 | 0,2 | FT |
| | Salada | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| 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) | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 | FT |
| | Prato | 1565,8 | 374,2 | 3,5 | 0,4 | 64,6 | 9,5 | 19,6 | 0,3 | FT |
| | Salada | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| 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) | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 | FT |
| | Prato | 1754,4 | 419,3 | 11,4 | 1,6 | 57,8 | 13,5 | 20,8 | 0,4 | FT |
| | Salada | 90,1 | 21,5 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 3,5 | 1,2 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| 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) | |
|------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|--|-------|-----|-----|------|------|------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Prato | Leguminosas cozidas com molho de tomate, salada de batata | 1168,0 | 278,9 | 7,9 | 1,2 | 33,6 | 5,2 | 16,7 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0,0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB