

Semana 1

10 a 14 de setembro

| | | | 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 | 0,2 | FI |
| | Prato | Legumes ^{6,12} à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹ | 1756,0 | 420,0 | 5,5 | 0,9 | 67,7 | 6,0 | 22,9 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Grão-de-bico com couve lombarda | 979,8 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1421,1 | 339,6 | 3,7 | 0,6 | 66,5 | 2,0 | 8,1 | 0,2 | FI |
| | Salada | Couve roxa, cenoura 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 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 | 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 | Caldo verde (s/chouriço) | 627,6 | 150,0 | 3,2 | 0,5 | 25,2 | 3,2 | 4,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e massa espiral ¹ | 1641,6 | 392,3 | 5,2 | 0,9 | 66,9 | 5,4 | 17,9 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, tomate e cebola | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 | FI |
| | Prato | Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas | 1222,0 | 292,1 | 6,7 | 1,0 | 49,9 | 1,0 | 6,7 | 0,1 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pimento | 92,0 | 22,0 | 0,2 | 0,0 | 4,0 | 3,7 | 1,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 319,7/233,6 | 76,4/55,8 | 0,5/0,0 | 0,2/0,0 | 16,9/0,0 | 16,7/0,0 | 1,1/13,9 | 0,0/0,0 | 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 | Feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FI |
| | 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 | FI |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e milho | 214,2 | 51,3 | 0,5 | 0,0 | 8,6 | 3,7 | 3,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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.

Semana 2

17 a 21 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor com cenoura | 263,1 | 62,9 | 3,4 | 0,5 | 5,4 | 4,7 | 2,9 | 0,2 | FI |
| | Prato | Jardineira de legumes (cenoura e ervilhas) com arroz | 1582,4 | 378,2 | 6,6 | 1,0 | 69,2 | 3,5 | 8,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 | FI |
| | 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 | 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 | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 | FI |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate | 2005,0 | 479,5 | 7,6 | 1,1 | 82,3 | 5,6 | 18,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e couve roxa | 133,8 | 32,0 | 0,2 | 0,0 | 5,1 | 4,6 | 2,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Sopa da Horta | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33,0 | 5,3 | 12,1 | 0,2 | FI |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa e brócolos | 1299,4 | 310,6 | 3,8 | 0,6 | 53,4 | 4,8 | 12,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 | FI |
| | 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 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e feijão verde | 121,0 | 28,9 | 0,2 | 0,1 | 5,3 | 4,4 | 1,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | 284,6 | 68,0 | 3,7 | 0,6 | 6,0 | 5,2 | 2,9 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | 1137,3 | 271,8 | 3,7 | 0,6 | 50,7 | 1,8 | 7,1 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, tomate e cebola | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

24 a 28 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | FT |
| | 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 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 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) | |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Sopa de legumes | 509,8 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Empadão de arroz de legumes | 1097,7 | 262,3 | 3,4 | 0,5 | 51,3 | 3,7 | 5,4 | 0,2 | FT |
| | Salada | Couve roxa, milho e curgete | 165,4 | 39,6 | 0,5 | 0,0 | 6,7 | 1,8 | 2,2 | 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 verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate, feijão branco e esparguete ¹ | 2080,3 | 497,5 | 5,7 | 1 | 85,5 | 6 | 23,7 | 0,2 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 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 | 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 | Camponesa | 847,0 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 | FT |
| | Prato | Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida | 2304,1 | 550,7 | 7,2 | 0,8 | 94,9 | 7,3 | 24,0 | 0,3 | FT |
| | Salada | Milho, alface e cenoura | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 | FT |
| | 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 | 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 abóbora com feijão verde | 273,6 | 65,4 | 3,5 | 0,6 | 6,6 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | FT |
| | 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 | FT |
| | Salada | Beterraba, pepino e ervilha | 169,1 | 40,4 | 0,5 | 0,1 | 5,5 | 2,7 | 3,5 | 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. | | | | | | | | |

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

1 a 5 de outubro

| | | | 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 | 557,0 | 133,1 | 3,8 | 0,7 | 19,8 | 5,3 | 4,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶) | 2183,9 | 521,9 | 1,1 | 0,5 | 99,5 | 8,8 | 25,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Feijão verde, cenoura e ervilha | 206,0 | 49,2 | 0,4 | 0,1 | 7,6 | 4,2 | 3,9 | 0,1 | FI |
| | 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 | 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 | Lavrador ¹ | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa esparguete ¹ com legumes salteados | 1595,8 | 381,5 | 5,3 | 0,8 | 67,5 | 8,5 | 14,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Milho, couve roxa e brócolos | 204,6 | 49,0 | 0,8 | 0,1 | 6,8 | 1,7 | 3,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Nabiças | 438,9 | 104,9 | 3,3 | 0,5 | 15,4 | 4,1 | 3,2 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de lentilhas e cenoura | 1354,3 | 323,6 | 3,5 | 0,5 | 60,7 | 2,1 | 10,7 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, pimento e cenoura | 75,4 | 18 | 0,3 | 0 | 2,8 | 2,5 | 1,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | FI |
| | Prato | Macarronete ¹ vegetariano ⁹ com ervilhas | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

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 5

8 a 12 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor) com massa fusilli ¹ | 1606,4 | 383,9 | 5,1 | 0,8 | 67,1 | 8,9 | 16,0 | 0,2 | FI |
| | Salada | Curgete, pimento e tomate | 91,0 | 21,7 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 3,1 | 1,4 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136,0 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 | FI |
| | 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 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e cebola | 81,6 | 19,5 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 2,8 | 1,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas | 319,7/281,6 | 76,4/67,3 | 0,5/0,1 | 0,2/0,0 | 16,9/2,4 | 16,7/2,4 | 1,1/14,1 | 0,0/0,0 | 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 | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ de legumes com molho de tomate | 1428,4 | 341,4 | 4,8 | 0,8 | 60,3 | 5,5 | 12,7 | 0,1 | FI |
| | Salada | Feijão verde, brócolos e cenoura | 159,7 | 38,2 | 0,6 | 0,1 | 5,0 | 4,2 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FI |
| | 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 | FI |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 | FI |
| | 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 | 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 alho francês com cenoura e curgete | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa ¹ de feijão vermelho e brócolos | 1664,8 | 397,9 | 5,4 | 0,9 | 64,0 | 5,5 | 21,7 | 0,2 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

15 a 19 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 | FI |
| | Prato | Arroz de favas com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) | 1420,6 | 339,5 | 4,1 | 0,7 | 60,2 | 4,6 | 14,0 | 0,1 | FI |
| | Salada | Milho, alface e cebola | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 | FI |
| | 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 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 | FI |
| | 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 | FI |
| | Salada | Couve roxa, feijão verde e couve lombarda | 145,3 | 34,7 | 0,3 | 0,1 | 4,8 | 4,0 | 3,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | 5,0 | 11,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Couve estufada com cenoura e arroz branco | 1525,7 | 364,6 | 6,5 | 0,9 | 67,0 | 4,1 | 7,8 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ de tomate com feijão vermelho | 1517,6 | 362,7 | 4,9 | 0,8 | 61,7 | 4,6 | 16,5 | 0,1 | FI |
| | Salada | Curgete, pimento e beringela | 77,4 | 18,5 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 2,3 | 1,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 | FI |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e batata | 2239,1 | 535,2 | 7,0 | 0,8 | 93,2 | 5,7 | 22,1 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, milho e cebola | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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 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 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

22 a 26 de outubro

| | | | 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 | 251,1 | 60,0 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa espiral ¹ com legumes salteados | 1595,8 | 381,4 | 5,4 | 0,9 | 67,5 | 8,5 | 14,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 117,2 | 28,0 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,6 | 2,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de ervilhas e cenoura | 1105,6 | 264,2 | 3,4 | 0,5 | 50,9 | 2,2 | 6,0 | 0,1 | FI |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 | FI |
| | Prato | Legumes à espiral com batata, feijão verde e cogumelos ¹² | 1218,8 | 291,3 | 3,4 | 0,5 | 54,8 | 5,3 | 8,8 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e cebola | 74,8 | 17,9 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 1,8 | 1,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Lavrador ¹ | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | 2157,3 | 515,6 | 8,4 | 1,1 | 83,2 | 9,7 | 25,0 | 0,2 | FI |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e milho | 206,1 | 49,3 | 0,5 | 0,0 | 8,2 | 3,2 | 3,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 | FI |
| | Prato | Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com arroz de feijão verde | 1330,9 | 318,1 | 6,6 | 1,0 | 55,0 | 6,8 | 8,3 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, tomate e milho | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FI |
| | 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 | 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, 9Alpo, 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.

Semana 8

29 de outubro a 2 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 ⁹ | 1048,7 | 250,6 | 4,2 | 0,7 | 37,2 | 7,4 | 15,5 | 0,3 | FI |
| | Prato | Empadão de arroz de legumes | 1097,7 | 262,3 | 3,4 | 0,5 | 51,3 | 3,7 | 5,4 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 | FI |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes | 1553,1 | 371,2 | 5,2 | 0,9 | 65,1 | 7,1 | 14,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 235,7 | 56,5 | 0,7 | 0,0 | 10,6 | 3,4 | 2,1 | 0,1 | FI |
| | 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 | 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 | Creme de ervilhas | 484,7 | 115,8 | 3,3 | 0,5 | 17,3 | 4,2 | 3,9 | 0,2 | FI |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento | 1498,1 | 358,0 | 6,9 | 1,0 | 60,1 | 5,9 | 12,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Mistura de legumes chineses com batata frita pala pala | 1559,0 | 372,4 | 26,2 | 12,1 | 27,4 | 3,5 | 5,6 | 0,8 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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, 9Alpo, 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

5 a 9 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de abóbora | 269,5 | 64,4 | 3,5 | 0,6 | 6,2 | 5,3 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ vegetariano ⁹ | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 | FI |
| | Salada | Couve roxa, pimento e milho | 160,4 | 38,4 | 0,5 | 0,0 | 6,6 | 1,6 | 2,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com tomate e salada de batata | 974,9 | 233,0 | 3,5 | 0,5 | 42,2 | 5,1 | 7,2 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 319,7/233,6 | 76,4/55,8 | 0,5/0,0 | 0,2/0,0 | 16,9/0,0 | 16,7/0,0 | 1,1/13,9 | 0,0/0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 | 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 feijão verde | 112,9 | 27,0 | 0,2 | 0,1 | 4,8 | 4,0 | 1,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/chouriço) | 627,6 | 150,0 | 3,2 | 0,5 | 25,2 | 3,2 | 4,4 | 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, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 890,2 | 213,0 | 4,0 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 | FI |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e arroz branco | 1912,1 | 457,2 | 7,3 | 1,2 | 78,0 | 5,4 | 18,0 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, couve lombarda e cenoura | 117,2 | 28,0 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,6 | 2,9 | 0,1 | FI |
| | 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 | 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, 9Alpo, 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.

Semana 10

12 a 16 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 | FT |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² e cenoura | 1058,0 | 252,9 | 3,5 | 0,5 | 48,7 | 1,6 | 5,2 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 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. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 | FT |
| | Prato | Macarronete ¹ vegetariano ⁹ com ervilhas | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 | FT |
| | Salada | Curgete, milho e pimento | 159,9 | 38,3 | 0,6 | 0,1 | 6,2 | 1,4 | 2,0 | 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. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Empadão de arroz com legumes e lentilhas | 1414,5 | 338,0 | 3,6 | 0,6 | 63,2 | 4,0 | 11,7 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e pepino | 78,0 | 18,6 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 2,5 | 1,5 | 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. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Estufado de feijão com curgete e arroz branco | 1875,6 | 448,5 | 7,4 | 1,2 | 75,9 | 4,0 | 17,7 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve lombarda, couve roxa e milho | 202,2 | 48,4 | 0,5 | 0,0 | 7,6 | 2,6 | 3,5 | 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. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve coração | 452,0 | 108,0 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 5,3 | 2,7 | 0,2 | FT |
| | 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 | FT |
| | Salada | Cenoura, tomate e cebola | 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 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 | 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.

Semana 11

19 a 23 de novembro

| | | | 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 | 251,1 | 60,0 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 | FT |
| | Prato | Legumes ^{6,12} à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹ | 1756,0 | 420,0 | 5,5 | 0,9 | 67,7 | 6,0 | 22,9 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 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) | |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 | FT |
| | Prato | Arroz de lentilhas com tomate | 1350,0 | 322,6 | 3,5 | 0,5 | 60,3 | 1,7 | 10,7 | 0,1 | 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) | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres | 268,0 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,4 | 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 | 94,1 | 22,5 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 3,3 | 1,5 | 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) | |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/chouriço) | 627,6 | 150,0 | 3,2 | 0,5 | 25,2 | 3,2 | 4,4 | 0,2 | 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 | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | 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 | 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 brócolos | 284,6 | 68,0 | 3,7 | 0,6 | 6,0 | 5,2 | 2,9 | 0,2 | 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 | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 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. | | | | | | | | |

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

26 a 30 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 | FI |
| | Prato | 1421,1 | 339,6 | 3,7 | 0,6 | 66,5 | 2,0 | 8,1 | 0,2 | FI |
| | Salada | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 | FI |
| | Sobremesa | 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 | 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 | 983,7 | 235,1 | 5,4 | 0,7 | 35,2 | 4,5 | 10,6 | 0,3 | FI |
| | Prato | 1480,6 | 353,9 | 4,8 | 0,8 | 63,3 | 5,8 | 12,8 | 0,3 | FI |
| | Salada | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | 1350,0 | 322,6 | 3,5 | 0,5 | 60,3 | 1,7 | 10,7 | 0,1 | FI |
| | Salada | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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 | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FI |
| | Prato | 1728 | 413 | 4,7 | 1 | 70,9 | 5,5 | 19,9 | 0,2 | FI |
| | Salada | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0 | 3,3 | 9,9 | 1,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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 | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33,0 | 5,3 | 12,1 | 0,2 | FI |
| | Prato | 2182,6 | 521,6 | 4,2 | 0,4 | 95,8 | 8,2 | 22,7 | 0,2 | FI |
| | Salada | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 | FI |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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 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 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.

Semana 13

3 a 7 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136,0 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Guisado de cogumelos ¹² com massa esparguete ¹ | 1347,1 | 322 | 4,8 | 0,8 | 57,5 | 2,9 | 10,7 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 208,9 | 50 | 0,8 | 0,1 | 8 | 0,9 | 2,7 | 0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda | 979,8 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 | FI |
| | Prato | Favas guisadas com arroz de couve e cenoura | 1461 | 349,1 | 6,8 | 1 | 57,9 | 3,9 | 12,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 | FI |
| | 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 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 | FI |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² | 951,4 | 227,4 | 4,3 | 0,7 | 30,4 | 5,9 | 16,4 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | 847,0 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 | FI |
| | Prato | Lentilhas guisadas com arroz de ervilhas | 1518,3 | 362,9 | 6,6 | 1 | 61,9 | 1,5 | 12,2 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 82,4 | 19,7 | 0,2 | 0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ de feijão frade com cogumelos ¹² | 1716 | 410,1 | 5 | 1 | 69 | 3,6 | 20,5 | 0,1 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e feijão verde | 121,0 | 28,9 | 0,2 | 0,1 | 5,3 | 4,4 | 1,9 | 0,1 | FI |
| | 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 | 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.

Semana 14

10 a 14 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor com cenoura | 263,1 | 62,9 | 3,4 | 0,5 | 5,4 | 4,7 | 2,9 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz malandrinho com feijão branco e tomate | 1539,6 | 368 | 3,6 | 0,6 | 71,9 | 1,1 | 9,7 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | FI |
| | Prato | Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e azeitona | 1501,1 | 358,7 | 5 | 0,9 | 63,1 | 5,6 | 13,6 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | FI |
| | 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 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 | FI |
| | 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 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de legumes | 509,8 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 | FI |
| | 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 | FI |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 248,1 | 59,5 | 0,8 | 0 | 9,1 | 1,9 | 4,1 | 0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda | 883,4 | 211,1 | 3,7 | 0,6 | 32,2 | 4,9 | 11,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Lentilhas estufadas com ratatouille | 514,6 | 122,8 | 3,4 | 0,5 | 14,9 | 2,9 | 7,2 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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.