

Semana 4

5 a 9 de outubro

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4	FT
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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)	
Quarta-Feira	Sopa	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
	Prato	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3	FT
	Salada	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	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)	
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
	Prato	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	FT
	Salada	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	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	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	FT
	Prato	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	FT
	Salada	123,9	29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1	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.								

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 5

12 a 16 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Massada ¹ de soja ⁶	1704,1	407,3	19,3	2,7	33,6	11,6	24,6	0,2	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 milho	1521,3	363,7	7,1	1,0	60,7	2,0	12,6	0,2	FT
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	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	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	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	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 6

19 a 23 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura ¹²	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	FT
	Prato	Salsichas de soja ^{1,3,6} com molho de tomate e arroz de legumes	1093,5	502,8	27,4	3,2	42,2	3,9	21,2	2,1	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	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.								

			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	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura	1271,2	303,8	6,6	1,0	52,7	2,7	7,1	0,2	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)/gelatina ¹² de 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)	
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 com cogumelos ¹²	1086,5	259,7	4,5	0,7	44,9	3,8	8,7	0,1	FT
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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, couve-roxa e milho	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	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: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 7

26 a 30 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT
	Prato	Massa ¹ de açafrão com cogumelos ¹² e cenoura	922,0	220,4	4,2	0,7	37,4	3,2	7,2	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	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	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	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	Curgete, beringela e pimento	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)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	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	Tomate, alface e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flôr) com arroz de ervilhas	1377,0	329,1	6,7	1,0	56,3	6,6	9,6	0,3	FT
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	3,4	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 abóbora com espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FT
	Prato	Stroganoff de seitan ^{1,6} com cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1029,5	245,3	9,3	1,5	20,4	3,1	19,3	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 8

2 a 6 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 ^{9,12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	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	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	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)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	FT
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹	1347,1	321,9	4,8	0,8	57,4	2,9	10,7	0,1	FT
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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.								

		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	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Seitan ^{1,6} estufado com arroz de feijão vermelho	1349,6	321,8	8,8	1,4	39,8	2,9	19,4	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	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.								

		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	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Massa esparguete ¹ salteada com legumes	1595,8	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3	FT
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	787,2	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	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.								

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: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 9

9 a 13 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	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)	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	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Meia desfeita de legumes	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Chilli de legumes ⁹ com arroz branco	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	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)	
Quinta-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	FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz de ervilhas	1912,1	457,2	7,3	1,2	78,0	5,4	18,0	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	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 ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	FT
	Prato	Massa ¹ guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	FT
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	216,1	51,7	0,6	0,0	8,7	3,0	3,1	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.								

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, 13Tremço, 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 de 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 10

16 a 20 de novembro

			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	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	FT
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	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	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Strogonoff de cogumelos ¹² com massa espiral ¹	1355,1	323,9	4,8	0,8	57,8	3,2	10,8	0,2	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de feijão	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	FT
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	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)	
Quinta-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	FT
	Prato	Esparguete ¹ de rebentos de soja ⁶ gratinados com tomate	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	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) / 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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517,5	362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	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)	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: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 11

23 a 27 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²									FT
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹									FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									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 vermelho com hortaliça ¹²									FT
	Prato	Arroz de lentilhas com tomate									FT
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor									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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²									FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura									FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									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	Caldo-verde (sem chouriço) ¹²									FT
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada									FT
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida									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	Couve-branca com abóbora ¹²									FT
	Prato	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco									FT
	Salada	Cenoura, pimento e couve em juliana									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.											

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, 13Tremço, 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

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 12

30 de novembro a 4 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Guisado de cogumelos ¹² com arroz de cenoura	1178,2	281,6	6,5	1,0	49,1	1,8	5,3	0,2	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	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										
	Prato	Feriado									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-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 batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	FT
	Salada	Milho, tomate e beterraba	241,0	57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	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	Minestrone ¹	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	FT
	Prato	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz	1448,9	346,3	6,6	1	63,4	0,6	6,4	0,2	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148,2	35,4	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com massa ¹	1950,0	466,1	18,6	2,1	63,3	7,1	8,4	1,3	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 13

7 a 11 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
	Prato	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1501,1	359,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz branco	2567,0	613,5	26,3	3,8	66,3	11,2	26,7	0,3	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	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-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2	FT
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	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	Espinafres com cenoura ¹²	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FT
	Prato	Arroz de feijão branco, cenoura aos cubos e brócolos	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4	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.								

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 14

14 a 18 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	45,1	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille e saladinha de batata	1301,8	311,0	3,5	0,6	54,8	6,2	13,0	0,2	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	176,0	42,2	0,6	0,0	6,9	1,5	2,3	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 vermelho com couve-lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Esparguete ¹ com rebentos de soja ⁶	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
	Prato	Arroz malandrino com feijão branco	1539,6	368,0	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1	FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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.								

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