

Semana 14

01 a 05 de abril

		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
	Prato	Argolas de pota ^{1,3,14} com arroz de cenoura		1326,0	489,6	25,0	1,8	61,4	2,9	8,1	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate		134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²		391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33	3,14	0,3415
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete ¹		1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2	0,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate		278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49	0,1065
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	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)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres e batata doce ¹²		543,9	130	2	0,254	18	5,51	6	0,6863
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos		1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6	0,7
	Salada	Alface, beterraba e pepino		176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Couve-lombarda		499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete ¹		1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	Salada	Tomate, milho e cenoura		278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²		452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura)		2148,0	513,0	20,5	2,1	44,8	5,7	36,3	1,4
	Salada	Alface roxa, pepino e tomate		85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	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
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 15

08 a 12 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²							
	Prato	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4
	Salada	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}							
	Sobremesa	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Pão	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Sopa da Horta e batata doce							
	Prato	556,5	133,0	1,0	0,6	20,0	8,0	6,0	0,2
	Salada	Arroz de peixe ⁴ com coentros							
	Sobremesa	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²							
	Prato	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6
	Salada	Frango assado com massa espirais ¹							
	Sobremesa	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,7
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²							
	Prato	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Salada	Pescada ⁴ no forno com batata-doce assada e macedónia de legumes							
	Sobremesa	1682,0	402,0	9,4	1,4	41,0	16,0	30,2	0,9
	Pão	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷							
		319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
	Salada	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco							
	Sobremesa	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Pão	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		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 16

15 a 19 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada e batata doce¹²							
	Prato	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Salada	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grelos¹²							
	Prato	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4	3,1	41,9	0,8
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador^{1,12}							
	Prato	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7
	Salada	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,5/10	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde¹²							
	Prato	2234,3	534,0	13,0	2,0	56,0	16,0	42,0	1,2
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Canja							
	Prato	1420,5/1428	339,5/341,3	8,2/10	1,2/1,5	30,3/30,3	2,7/2,7	35,4/31,8	0,8/0,6
	Salada	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	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 17

22 a 26 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais ^{9,12}							
	Prato	Massa à moda da escola							
	Salada	Alface, milho e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças ¹²							
	Prato	Pescada de tomatada ⁴ com batata e couve-flor cozidas							
	Salada	Alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ¹²							
	Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Dia da Liberdade							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes							
	Prato	Filetes de escamudo gratinados ^{1,4} com ervas aromáticas e arroz de cenoura							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 rijas, 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 18

29 de abril a 03 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Minestrone ^{1,12}	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve-lombarda ¹²	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4}	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos e massa espiral ¹	1526,1	364,7	19,9	6,1	24,5	2,1	21,3	0,1
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4
	Prato	Pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas, com batata-doce assada e feijão-verde cozido	1472,8	352,0	9,2	1,4	37,0	12,0	27,0	0,7
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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.