

Semana 23

03 a 07 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>							
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4
	Salada	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,3,6,12</sup>							
	Sobremesa	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		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 <sup>1</sup>							
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 <sup>12</sup>							
	Prato	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4
	Salada	Abrótea gratinada <sup>4,7</sup> com macedónia de legumes e batata-doce assada							
	Sobremesa	1698,7	406,0	3,2	0,5	55,0	19,0	35,0	0,6
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
		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 <sup>1</sup>							
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 vegetais <sup>9,12</sup>							
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Salada	Rancho à Regional <sup>1,6</sup>							
	Sobremesa	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
		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 <sup>1</sup>							
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	Feijão-verde <sup>12</sup>							
	Prato	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Salada	Pastéis de bacalhau <sup>1,3,4</sup> e arroz de tomate							
	Sobremesa	2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6	10,7	1,1
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
		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 <sup>1</sup>							
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 <sup>12</sup>							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Salada	Carne de porco assada/estufada com ervilhas, cenoura e puré							
	Sobremesa	1997 / 2839	477,3 / 676	20,4 / 21,5	4,1 / 4,7	39,9 / 77,7	0,4 / 6	32,5 / 41,3	0,6 / 0,7
	Pão	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	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 <sup>1</sup>							
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 rijá, 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 24

10 a 14 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Dia de Portugal								
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	389,1	93,0	1,2	0,2	15,0	6,0	3,0	0,3	
	Prato	2291,1	547,5	15,5	5,6	58,5	6,6	42,0	0,5	
	Salada	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	
	Prato	1410,0	337,0	7,3	1,0	34,0	9,0	28,0	0,6	
	Salada	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	
	Sobremesa	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	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	
	Prato	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	
	Prato	1874,3	447,9	4,0	0,7	63,1	0,6	37,8	6,4	
	Salada	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> 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 25

17 a 21 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>								
	Prato	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	
	Salada	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> com arroz de cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	1720,0	411,1	15,6	4,3	37,3	3,5	29,6	0,7	
	Pão	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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 <sup>1</sup>								
		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 couve-lombarda <sup>12</sup>								
	Prato	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	
	Salada	Massinha de peixe (tintureira/pescada) <sup>1,4</sup> com coentros								
	Sobremesa	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	
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	
		Alface, beterraba e milho								
		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 <sup>1</sup>								
		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	Grelós <sup>12</sup>								
	Prato	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4	
	Salada	Peru assado com arroz de milho e cenoura								
	Sobremesa	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4	3,1	41,9	0,8	
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	
		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 <sup>1</sup>								
		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 <sup>12</sup>								
	Prato	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	
	Salada	Salada de pescada <sup>4</sup> com ovo cozido <sup>3</sup>								
	Sobremesa	1149,7	274,7	6,4	1,4	23,0	1,4	30,6	0,6	
	Pão	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	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 <sup>1</sup>								
		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	Alho-francês com batata doce								
	Prato	435,1	104,0	1,0	0,6	17,0	8,0	4,0	0,2	
	Salada	Carne a cavador com feijão catanino, lombarda, cenoura e ervilhas <sup>1</sup>								
	Sobremesa	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	0,5	
	Pão	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	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 <sup>1</sup>								
		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 rijá, 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 26

24 a 28 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca							
	Prato	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Salada	Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos							
	Sobremesa	1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6	0,7
	Pão	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
		Alface, cenoura e curgete							
		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 <sup>1</sup>							
		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	Creme de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>							
	Prato	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Salada	Perna de porco no forno com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor							
	Sobremesa	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4
	Pão	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
		Alface, beterraba e pepino							
		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 <sup>1</sup>							
		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	Agrião							
	Prato	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Salada	Salada de grão com paloco <sup>4</sup> , batata, cenoura e ovo <sup>3</sup>							
	Sobremesa	1465,0	350,0	9,2	1,3	43,6	5,8	22,1	2,4
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Alface, pepino e tomate							
		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 <sup>1</sup>							
		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	Legumes <sup>9,12</sup>							
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Salada	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral							
	Sobremesa	1760,0	420,0	11,8	1,8	44,1	4,3	33,3	0,7
	Pão	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
		Tomate, alface e beterraba							
		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 <sup>1</sup>							
		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	Feijão-verde <sup>12</sup>							
	Prato	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Salada	Palmeta <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos							
	Sobremesa	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3	0,5
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
		Alface, beterraba e cenoura							
		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 <sup>1</sup>							
		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.