

Semana 18

04 a 08 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	458,7	109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado ^{1, 6, 12} com molho de cogumelos ¹² e massa esparguete ¹	2305,5	551,0	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1
	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	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Maruca ⁴ cozida com batata e cove flor	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	Carne de peru estufada com ervilhas e arroz branco	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Salada	Alface, beterraba e tomate	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
	Prato	Filetes de perca gratinados ^{1, 4} com ervas aromáticas com batata, cenoura e feijão verde	1818,3	434,6	3,9	0,7	58,0	8,6	40,7	6,8
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês com batata doce	435,1	104,0	1,0	0,6	17,0	8,0	4,0	0,2
	Prato	Lombo porco assado com arroz	1992,2	476,2	20,8	4,3	37,2	4,5	34,4	0,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 19

11 a 15 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	
	Prato	Salmão ⁴ no forno com batata-doce assada e brocolos	1472,8	352,0	9,2	1,4	37,0	12,0	27,0	
	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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Couve branca	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ^{1,3,6,12}	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) ^{1,4,7}	1672,2	399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz Doce ⁷	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	Almôndegas de porco estufadas com o molho tomate e esparguete ¹	2331,1	557,1	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4
	Salada	Tomate, alface e beterraba	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e cenoura e ovo cozidos	1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6	0,7
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 20

18 a 22 de maio

Segunda-Feira	Sopa	Creme de Legumes	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa (porco e vaca)	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Perca no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	4,1	38,1	0,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Arroz ¹ de Pato	1738,9,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
	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 milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte de aromas 7	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	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Frango assado com massa esparguete ¹	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 21

25 a 29 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres e batata doce¹²								
	Prato	543,9	130	2	0,254	18	5,51	6	0,6863	
	Salada	1732,3/1845,2	0,9	5,3/8,3	0,8/1,2	53,9	5,1	36,2	0,8	
	Sobremesa	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
Pão de mistura ¹ <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>										
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde⁶								
	Prato	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	
	Salada	2034,5	486,2	13,9	3,5	49,2	2,1	40,0	0,5	
	Sobremesa	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0	
	Pão	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 <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>										
Quarta-Feira	Sopa	Juliana¹²								
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	
	Salada	1344,9	321,4	9,2	1,4	29,6	7,0	29,6	0,7	
	Sobremesa	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0	
	Pão	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	
Pão de mistura ¹ <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>										
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabijas								
	Prato	994,9	237,8	5,3	0,7	36,0	5,2	10,8	0,2	
	Salada		521,0	22,0	8,0	31,0		47,0	1,5	
	Sobremesa	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
Pão de mistura ¹ <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>										
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde								
	Prato	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	
	Salada	1410,0	337,0	7,3	1,0	34,0	9,0	28,0	0,6	
	Sobremesa	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
Pão de mistura ¹ <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>										

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.