



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 18

04 a 08 de maio

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (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 | Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho | 1301,8 | 311,2 | 7,0 | 1,0 | 54,2 | 2,1 | 6,5 | 0,1 |
| | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (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 | Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico | 2211,6 | 528,5 | 4,2 | 0,5 | 97,1 | 8,9 | 23,2 | 0,2 |
| | 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) | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda | 548,5 | 131,1 | 3,8 | 0,6 | 13,8 | 6,6 | 10,4 | 0,2 |
| | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | 978,9 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 |
| | Prato | Almôndegas de vegetais ⁶ com arroz | 2654,0 | 635,0 | 34,0 | 5,7 | 66,5 | 1,9 | 12,7 | 1,8 |
| | 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) / 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| 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 | Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco | 1605,0 | 383,0 | 1,8 | 0,3 | 67,5 | 7,9 | 22,9 | 0,3 |
| | 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. | | | | | | | |

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 19

11 a 15 de maio

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Minestrone | 436,5 | 104,3 | 3,2 | 0,5 | 15,8 | 4,2 | 2,8 | |
| | Prato | Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz de milho e cenoura | 1863,0 | 480,0 | 19,1 | 2,1 | 65,5 | 3,8 | 9,1 | 1,7 |
| | 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. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|--|-------|-----|-----|------|------|------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Couve branca | 452,0 | 108,0 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 5,3 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Massa espiral ¹ estufada com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas | 1442,5 | 344,7 | 9,2 | 1,4 | 47,1 | 8,1 | 17,5 | 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. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|--|--|-------|-----|-----|------|------|-----|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Empadão de legumes | 1099,6 | 262,8 | 0,2 | 0,1 | 55,9 | 6,7 | 8,0 | 0,2 |
| | 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) / Arroz doce ⁷ | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Agrião | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,2 |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 1232,2 | 294,5 | 3,3 | 0,5 | 52,5 | 4,1 | 12,3 | 0,3 |
| | 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) | 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. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|--|--|-------|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 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 | Arroz de açafião 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 |
| | 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 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 20

18 a 22 de maio

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de Legumes | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz branco | 1487,9 | 355,6 | 6,7 | 1,0 | 65,1 | 2,1 | 6,9 | 0,2 |
| | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 528,2 | 126,2 | 3,5 | 0,5 | 18,8 | 5,3 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Almôndegas de vegetais ⁶ com arroz | 2654,0 | 635,0 | 34,0 | 5,7 | 66,5 | 1,9 | 12,7 | 1,8 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 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. | | | | | | | |

| | | | 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 |
| | Prato | Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa | 1404,5 | 335,8 | 3,8 | 0,5 | 62,4 | 9,2 | 11,6 | 0,4 |
| | Salada | Couve-roxa, cebola e tomate | 97,7 | 23,3 | 0,2 | 0,0 | 4,2 | 3,6 | 1,4 | 0,0 |
| | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | 978,9 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 |
| | Prato | Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses | 1436,2 | 343,1 | 4,8 | 3,6 | 60,9 | 5,6 | 11,9 | 0,1 |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | 228,8 | 54,8 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 2,3 | 2,4 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas 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. | | | | | | | |

| | | | 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 | 0,3 |
| | Prato | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada | 1402,2 | 335,2 | 6,3 | 0,9 | 58,2 | 6,5 | 9,9 | 0,3 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 86,5 | 20,7 | 0,2 | 0,1 | 3,5 | 3,2 | 1,3 | 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, 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 21

25 a 29 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Feijão-branco com espinafres e batata doce ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | 543,9 | 130 | 2 | 0,254 | 18 | 5,51 | 6 | 0,6863 | |
| | Salada | 2183,9 | 521,9 | 1,1 | 0,5 | 99,5 | 8,8 | 25,6 | 0,3 | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | Caldo verde ⁶ | | | | | | | | |
| | Prato | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 | |
| | Salada | 1453,6 | 347,4 | 4,8 | 0,8 | 61,9 | 7,0 | 12,8 | 0,2 | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | Juliana ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | |
| | Salada | 1956,6 | 467,6 | 7,6 | 1,2 | 77,6 | 6,1 | 20,5 | 0,3 | |
| | Sobremesa | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 com nabiças | | | | | | | | |
| | Prato | 994,9 | 237,8 | 5,3 | 0,7 | 36,0 | 5,2 | 10,8 | 0,2 | |
| | Salada | 1511,2 | 361,2 | 5,2 | 0,9 | 62,7 | 5,3 | 14,0 | 0,1 | |
| | Sobremesa | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 | |
| | Pão | 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. | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|--------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | | | | | | | | |
| | Prato | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | |
| | Salada | 1354,3 | 323,6 | 3,5 | 0,5 | 60,7 | 2,1 | 10,7 | 0,1 | |
| | Sobremesa | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | |
| | Pão | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.