

Semana 12/09/2016 a 16/09/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|------------------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Horta | 599 | 143 | 7,7 | 1,2 | 14,6 | 3,6 | 3,4 | 2,1 |
| | Prato | Salmão no forno c/ervas aromáticas e arroz de ervilhas | 648 | 155 | 9,2 | 1,7 | 10,5 | 7,2 | 0,1 | 0,3 |
| | Vegetais | Tomate, cenoura e cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Alho frances com cenoura | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Peru estufado com massa espiral de feijão | 866 | 207 | 9 | 2,1 | 16 | 15 | 0,1 | 0,7 |
| | Vegetais | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lombarda | 618 | 147 | 9,4 | 1,4 | 13,3 | 2,3 | 4,2 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Filetes de pescada crocantes com arroz | 978 | 233 | 5,9 | 0,9 | 35,6 | 8,6 | 0,5 | 0,2 |
| | Vegetais | Alface, couve roxa e ervilhas | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Legumes com ervilha | 533 | 127 | 8 | 1,2 | 12,1 | 1,7 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Esparguete à bolonhesa | 839 | 200 | 6,2 | 0,4 | 21,5 | 14,2 | 0,9 | 0,8 |
| | Vegetais | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres | 828 | 198 | 11 | 1,7 | 2 | 4,3 | 0,3 | 2,2 |
| | Prato e Vegetais | Salada de arroz com lascas de atum , ervilhas e cenoura | 894 | 214 | 8,2 | 0,8 | 21,9 | 12,4 | 2,2 | 0,7 |
| | Vegetais | Pepino, beterraba e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 19/09/2016 a 23/09/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Feijão verde | 652 | 155 | 9,9 | 1,5 | 14,4 | 1,9 | 4,5 | 2,3 |
| | Prato e Vegetais | Almôndegas estufadas com esparguete | 1078 | 258 | 12 | 4 | 20,9 | 16 | 1,5 | 1 |
| | | Repolho, milho e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 455 | 108 | 6,6 | 1 | 10,3 | 1,8 | 3 | 2,4 |
| | Prato e Vegetais | Abrótea assada com molho tomate e batata corada | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 |
| | | Couve roxa, ervilha e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | 706 | 168 | 1 | 0,6 | 38 | 2,1 | 1,9 | 23,2 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de abóbora | 534 | 127 | 8 | 1,2 | 12 | 1,7 | 3,6 | 2,5 |
| | Prato e Vegetais | Massa de frango com feijão | 950 | 227 | 8,6 | 2 | 25,1 | 11 | 2 | 1,3 |
| | | Cenoura, couve em juliana e brócolos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | 670 | 160 | 10,3 | 1,6 | 14,5 | 2 | 6,9 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau gratinado com molho branco | 564 | 135 | 3,9 | 0,3 | 16,8 | 7,7 | 1 | 0,8 |
| | | Alface, cenoura e feijão verde | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 769 | 183 | 11,7 | 1,8 | 16,9 | 2,1 | 5,3 | 1,6 |
| | Prato e Vegetais | Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura | 942 | 225 | 9,3 | 2,7 | 21,8 | 12,8 | 1,5 | 0,4 |
| | | Alface, couve roxa e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 26/09/2016 a 30/09/2016

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Cenoura | 533 | 127 | 8 | 1,2 | 12,1 | 1,7 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Arroz de peixe (pescada e berbigão) com ervilhas | 842 | 201 | 3,8 | 0,5 | 30,6 | 10,3 | 2,1 | 0,2 |
| | | Alface, tomate e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | 706 | 168 | 11 | 1,7 | 15,2 | 1,9 | 5 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete | 748 | 179 | 4 | 0,7 | 20,8 | 14,4 | 1,5 | 1,3 |
| | | Alface, couve roxa e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 618 | 147 | 9,4 | 1,4 | 13,3 | 2,3 | 4,2 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Arinca no forno com arroz de tomate | 645 | 154 | 0,4 | 0,1 | 26,2 | 10,6 | 0,4 | 0,6 |
| | | Repolho, cenoura e ervilhas | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Rancho (frango, porco, macarronete e grão) | 1006 | 240 | 10,5 | 3,1 | 22,2 | 13,7 | 1,8 | 1,1 |
| | | Couve roxa, repolho e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com nabiças | 871 | 208 | 11,7 | 1,8 | 21,1 | 4,2 | 5 | 2,2 |
| | Prato e Vegetais | Tortilha de atum (batata cubos, atum, ovo e brócolos) | 607 | 146 | 7,7 | 0,4 | 10,1 | 8,5 | 1,2 | 0,3 |
| | | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria | 980 | 234 | 1,4 | 0,5 | 48,4 | 6,5 | 0 | 20,4 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 03/10/2016 a 07/10/2016

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 769 | 183 | 11,7 | 1,8 | 16,9 | 2,1 | 5,3 | 1,6 |
| | Prato e Vegetais | Esparguete à bolonesa | 839 | 200 | 6,2 | 0,4 | 21,5 | 14,2 | 0,9 | 0,8 |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) | |
|-------------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Camponesa | 667 | 159 | 8,7 | 1,3 | 16,1 | 4 | 3,9 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Abrótea estufada com molho tomate e arroz | 454 | 108 | 2 | 0,3 | 15,6 | 6,6 | 1 | 1,3 |
| | | Ervilhas, feijão verde e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 |
| Pão | Pão de mistura | 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 | Feriado | | | | | | | | |
| | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato e Vegetais | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres | 828 | 198 | 11 | 1,7 | 20 | 4,3 | 0,3 | 2,2 |
| | Prato e Vegetais | Filete de cavala sobre macarronete salteado em molho de tomate e oregãos | 1011 | 240 | 7,8 | 0,7 | 27,9 | 14,1 | 0,3 | 1,5 |
| | | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) | |
|-------------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|
| Sexta-Feira | Sopa | Juliana | 595 | 142 | 9 | 1,4 | 13,3 | 1,8 | 4 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Carne de porco fatiada assada com batata | 912 | 218 | 9,5 | 2,8 | 19,3 | 13,4 | 1,5 | 0,5 |
| | | Alface, cenoura e couve roxa | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 10/10/2016 a 14/10/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com espinafres | 648 | 154 | 10,1 | 1,5 | 14 | 1,7 | 4,5 | 2 |
| | Prato e Vegetais | Filetes de Pescada com arroz de tomate malandrinho | 757 | 181 | 3,0 | 0,4 | 26,1 | 11,0 | 0,4 | 0,4 |
| | | Repolho, ervilhas e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Canja de galinha | 1094 | 261 | 2,1 | 0,5 | 43,3 | 16,1 | 0,1 | 1,4 |
| | Prato e Vegetais | Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilha) | 970 | 232 | 10,3 | 3,1 | 20,6 | 13,6 | 1,8 | 0,5 |
| | | Feijão, Cenoura e Couve Branca | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo-verde | 1295 | 309 | 24,2 | 5,9 | 16,6 | 5,5 | 1,7 | 0,5 |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau com natas | 564 | 135 | 3,9 | 0,3 | 16,8 | 7,7 | 1,0 | 0,8 |
| | | Cenoura, pepino e pimento | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 624 | 149 | 9,1 | 1,4 | 14 | 2,4 | 0,2 | 2 |
| | Prato e Vegetais | Perna de frango estufada com esparguete | 788 | 188 | 3,8 | 0,7 | 24,6 | 13,1 | 1,7 | 0,4 |
| | | Alface, Couve Roxa , Milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Pescada em cama de espinafres com batata corada | 1063 | 254 | 13 | 2,3 | 23,1 | 10 | 1,6 | 0,5 |
| | | espinafres, milho e brócolos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 17/10/2016 a 21/10/2016

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alface | 522 | 125 | 7,8 | 0,9 | 9,5 | 3,6 | 0,1 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Hamburguer de vaca em pao de cereais com tomate ,alface e palitos de cenoura | 1044 | 249 | 9,9 | 3 | 26 | 13,5 | 1,2 | 1,6 |
| | | Beterraba, cenoura e ervilha | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) | |
|-------------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 451 | 108 | 6,4 | 1 | 10,3 | 2,1 | 2,8 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Cubos de salmão em sêmola de milho com batata | 1063 | 254 | 13 | 2,3 | 23,1 | 10 | 1,6 | 0,5 |
| | | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 337 | 80 | 1,4 | 1 | 13,3 | 3,4 | 0,1 | 0 |
| Pão | Pão de mistura | 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 | Feijão verde | 652 | 155 | 9,9 | 1,5 | 14,4 | 1,9 | 4,5 | 2,3 |
| | Prato e Vegetais | Arroz de perú em cama de legumes | 799 | 191 | 7,9 | 2,1 | 14,4 | 15,3 | 1 | 0,8 |
| | | Alface, Beterraba e couve roxa | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) | |
|--------------|------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Portuguesa | 600 | 143 | 9 | 1,4 | 13,3 | 2 | 4,1 | 2,5 |
| | Prato e Vegetais | Abrótea estufada com batata em cubos | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 |
| | | Espinafres, milho e brócolos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 |
| Pão | Pão de mistura | 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) | |
|-------------|------------------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes | 595 | 142 | 9 | 1,4 | 13,3 | 1,8 | 4 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Salada de cuscus com curgette, cogumelos, milho ovo raspado e uvas passas | 935 | 222 | 7,1 | 0,9 | 30,4 | 7,8 | 0,6 | 1,6 |
| | | Alface, Beterraba e couve roxa | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Salada de fruta | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 24/10/2016 a 28/10/2016

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca | 550 | 131 | 8,2 | 1,2 | 12 | 2,1 | 3,7 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Barrinhas de Pescada com arroz de pimentos | 973 | 232 | 5,9 | 0,9 | 35,8 | 8,3 | 0,8 | 0,4 |
| | | Feijão verde, pimento e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Juliana | 595 | 142 | 9 | 1,4 | 13,3 | 1,8 | 4 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete salteado | 794 | 190 | 4,3 | 0,8 | 22 | 15,1 | 1,6 | 1,3 |
| | | Cenoura, beterraba e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 682 | 163 | 7,4 | 1,1 | 18,7 | 5,2 | 3,2 | 1,8 |
| | Prato e Vegetais | Pescada estufada c/ arroz de legumes | 710 | 170 | 3,1 | 0,5 | 24,2 | 10,6 | 1,6 | 0,6 |
| | | Cenoura, couve roxa e ervilha | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura | 782 | 186 | 12,2 | 1,9 | 16,8 | 2,1 | 5,5 | 2,2 |
| | Prato e Vegetais | Feijoada á Portuguesa com arroz | 871 | 209 | 8,8 | 1,1 | 20,9 | 9,8 | 1,7 | 1 |
| | | Beterraba, repolho e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 618 | 147 | 9,4 | 1,4 | 13,3 | 2,3 | 4,2 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Granadeiro gratinado com batata salteada | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 |
| | | Cenoura, milho e feijão verde | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 31/10/2016 a 04/11/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|----------------|------------------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 533 | 127 | 8 | 1,2 | 12,1 | 1,7 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Empadão de carne de vaca | 1005 | 240 | 10,7 | 3,4 | 20,2 | 15,3 | 0,9 | 1,1 |
| | | Cenoura, couve em juliana e couve roxa | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Feriado | | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato e Vegetais | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Cenoura | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com arroz de açafrão | 802 | 192 | 3,9 | 0,7 | 24,6 | 13,7 | 0,4 | 0,3 |
| | | Alface, cenoura e milho | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com lombarda | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Salada quente de atum com batata, ervilhas e milho | 528 | 126 | 4,9 | 0,5 | 13,5 | 6,6 | 0,4 | 1,1 |
| | | Repolho, cenoura e ervilhas | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Rancho (frango, porco, macarronete, grão e couve) | 1006 | 240 | 10,5 | 3,1 | 22,2 | 13,7 | 1,8 | 1,1 |
| | | Couve roxa, cenoura e repolho | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao 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.

Semana 07/11/2016 a 11/11/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes | 533 | 127 | 8 | 1,2 | 12,1 | 1,7 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas | 690 | 165 | 3 | 0,4 | 23,1 | 10,6 | 1,6 | 0,5 |
| | | ervilhas, beterraba e Feijão Verde | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) |
|-------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Grelos | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com macarrão polvilhado com ervas aromáticas | 786 | 188 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 15 | 1,6 | 1,3 |
| | | repolho, couve roxa e maçã | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce | 963 | 230 | 0,8 | 0,4 | 52 | 3,3 | 0,1 | 24,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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 | Sopa à Portuguesa | 576 | 137 | 8,6 | 1,3 | 12,8 | 1,9 | 3,9 | 2,5 |
| | Prato e Vegetais | Abrotea estufado em molho tomate com arroz | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 |
| | | Cenoura, couve em juliana e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) |
|--------------|------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera | 664 | 158 | 9,9 | 1,5 | 14,9 | 1,9 | 4,5 | 1,7 |
| | Prato e Vegetais | Ovos mexidos com chouriço e cogumelos, acompanha com massa tricolor salteada com ervas aromáticas | 871 | 209 | 8,8 | 1,1 | 20,9 | 9,8 | 1,7 | 1 |
| | | Milho, cenoura, cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde | 1295 | 309 | 24,2 | 5,9 | 16,6 | 5,5 | 1,7 | 0,5 |
| | Prato e Vegetais | Rojões com batata ao cubo | 923 | 221 | 9,5 | 2,7 | 19,1 | 14,2 | 1,4 | 0,8 |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Castanhas | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 14/11/2016 a 18/11/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Feijão verde | 652 | 155 | 9,9 | 1,5 | 14,4 | 1,9 | 4,5 | 2,3 |
| | Prato | Almôndegas estufadas com esparguete | 1078 | 258 | 12 | 4 | 20,9 | 16 | 1,5 | 1 |
| | | Repolho, milho e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 455 | 108 | 6,6 | 1 | 10,3 | 1,8 | 3 | 2,4 |
| | Prato e Vegetais | Abrótea assada com molho tomate e batata corada | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 |
| | | Couve roxa, ervilha e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | 706 | 168 | 1 | 0,6 | 38 | 2,1 | 1,9 | 23,2 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de abóbora | 534 | 127 | 8 | 1,2 | 12 | 1,7 | 3,6 | 2,5 |
| | Prato e Vegetais | Massa de frango com feijão | 950 | 227 | 8,6 | 2 | 25,1 | 11 | 2 | 1,3 |
| | | Cenoura, couve em juliana e brócolos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | 670 | 160 | 10,3 | 1,6 | 14,5 | 2 | 6,9 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau gratinado com molho branco | 564 | 135 | 3,9 | 0,3 | 16,8 | 7,7 | 1 | 0,8 |
| | | Alface, cenoura e feijão verde | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 769 | 183 | 11,7 | 1,8 | 16,9 | 2,1 | 5,3 | 1,6 |
| | Prato e Vegetais | Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura | 942 | 225 | 9,3 | 2,7 | 21,8 | 12,8 | 1,5 | 0,4 |
| | | Alface, couve roxa e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 21/11/2016 a 25/11/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Cenoura | 533 | 127 | 8 | 1,2 | 12,1 | 1,7 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Arroz de peixe (pescada e berbigão) com ervilhas | 842 | 201 | 3,8 | 0,5 | 30,6 | 10,3 | 2,1 | 0,2 |
| | | Alface, tomate e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | 706 | 168 | 11 | 1,7 | 15,2 | 1,9 | 5 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete | 748 | 179 | 4 | 0,7 | 20,8 | 14,4 | 1,5 | 1,3 |
| | | Alface, couve roxa e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 618 | 147 | 9,4 | 1,4 | 13,3 | 2,3 | 4,2 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Arinca no forno com arroz de tomate | 645 | 154 | 0,4 | 0,1 | 26,2 | 10,6 | 0,4 | 0,6 |
| | | Repolho, cenoura e ervilhas | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 |
| | Prato e Vegetais | Rancho (frango, porco, macarronete e grão) | 1006 | 240 | 10,5 | 3,1 | 22,2 | 13,7 | 1,8 | 1,1 |
| | | Couve roxa, repolho e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com nabijas | 871 | 208 | 11,7 | 1,8 | 21,1 | 4,2 | 5 | 2,2 |
| | Prato e Vegetais | Salada Russa com atum,ovo,batata,cenoura e ervilhas | 528 | 126 | 4,9 | 0,5 | 13,5 | 6,6 | 0,4 | 1,1 |
| | | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria | 980 | 234 | 1,4 | 0,5 | 48,4 | 6,5 | 0 | 20,4 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 28/11/2016 a 02/12/2016

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|------------------|------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | | 769 | 183 | 11,7 | 1,8 | 16,9 | 2,1 | 5,3 | 1,6 |
| | Prato e Vegetais | Esparguete à bolonhesa | | 839 | 200 | 6,2 | 0,4 | 21,5 | 14,2 | 0,9 | 0,8 |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | | 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) | | |
|-------------|------------------|--|--|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | | 828 | 198 | 11 | 1,7 | 20 | 4,3 | 0,3 | 2,2 |
| | Prato e Vegetais | Filete de cavala sobre macarronete salteado em molho de tomate e oregãos | | 440 | 105 | 3,4 | 0,3 | 14,4 | 3,8 | 1,4 | 1,3 |
| | | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 |
| Pão | Pão de mistura | | 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 | Juliana | | 595 | 142 | 9 | 1,4 | 13,3 | 1,8 | 4 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Carne de porco fatiada assada com batata | | 912 | 218 | 9,5 | 2,8 | 19,3 | 13,4 | 1,5 | 0,5 |
| | | Alface, cenoura e couve roxa | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | | 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) | | |
|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | | |
| | Prato e Vegetais | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|------------------|---|--|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês e couve flôr | | 685 | 163 | 10,5 | 1,6 | 14,2 | 2,9 | 4,6 | 1,6 |
| | Prato e Vegetais | Massa de carnes (porco e frango) | | 923 | 219 | 8,1 | 2,2 | 22,8 | 13,3 | 0,5 | 1,3 |
| | | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | | 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 05/12/2016 a 09/12/2016

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca | 550 | 131 | 8,2 | 1,2 | 12 | 2,1 | 3,7 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Filetes de Pescada com arroz de tomate malandrinho | 757 | 181 | 3,0 | 0,4 | 26,1 | 11,0 | 0,4 | 0,4 |
| | | Repolho, ervilhas e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) | |
|-------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com espinafres | 648 | 154 | 10,1 | 1,5 | 14 | 1,7 | 4,5 | 2 |
| | Prato e Vegetais | Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilha) | 970 | 232 | 10,3 | 3,1 | 20,6 | 13,6 | 1,8 | 0,5 |
| | | Feijão, Cenoura e Couve Branca | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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 | Canja de galinha | 1094 | 261 | 2,1 | 0,5 | 43,3 | 16,1 | 0,1 | 1,4 |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau com natas | 970 | 232 | 10,3 | 3,1 | 20,6 | 13,6 | 1,8 | 0,5 |
| | | Cenoura, pepino e pimento | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) |
|--------------|------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato e Vegetais | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|-------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Atum em molho de tomate com esparguete | 946 | 226 | 8,6 | 0,9 | 23,8 | 12,8 | 0,8 | 1,7 |
| | | Cenoura, pepino e pimento | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 |
| Pão | Pão de mistura | 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.

Semana 12/12/2016 a 16/12/2016

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alface | 522 | 125 | 7,8 | 0,9 | 9,5 | 3,6 | 0,1 | 2,1 |
| | Prato e Vegetais | Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete | 1044 | 249 | 9,9 | 3 | 26 | 13,5 | 1,2 | 1,6 |
| | | Beterraba, cenoura e ervilha | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) |
|-------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 451 | 108 | 6,4 | 1 | 10,3 | 2,1 | 2,8 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Cubos de salmão em sêmola de milho com batata | 1063 | 254 | 13 | 2,3 | 23,1 | 10 | 1,6 | 0,5 |
| | | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 337 | 80 | 1,4 | 1 | 13,3 | 3,4 | 0,1 | 0 |
| Pão | Pão de mistura | 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 | Feijão verde | 652 | 155 | 9,9 | 1,5 | 14,4 | 1,9 | 4,5 | 2,3 |
| | Prato e Vegetais | Arroz de frango em cama de legumes | 799 | 191 | 7,9 | 2,1 | 14,4 | 15,3 | 1 | 0,8 |
| | | Alface, Beterraba e couve roxa | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| Pão | Pão de mistura | 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) |
|--------------|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Portuguesa | 600 | 143 | 9 | 1,4 | 13,3 | 2 | 4,1 | 2,5 |
| | Prato e Vegetais | Abrótea estufada com batata em cubos | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 |
| | | espinafres, milho e brócolos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 |
| Pão | Pão de mistura | 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) |
|--|------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| CELEBRAÇÃO DE FESTAS NATALÍCIAS | | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes | 595 | 142 | 9 | 1,4 | 13,3 | 1,8 | 4 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Peru assado com laranja e arroz de sultanias | 826 | 197 | 7,1 | 2 | 19,1 | 13,9 | 0,3 | 1,2 |
| | | Alface, Beterraba e couve roxa | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Rabanadas | 900 | 213 | 2,5 | 0,2 | 39,7 | 6,8 | 0,5 | 12,4 |
| Pão | Pão de mistura | 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.