

Semana 04/01/2016 a 08/01/2016

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|----------------------|-------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|--------------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca | | | | | | | | | ET |
| | Prato e Vegetais | Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas | | | | | | | | | ET |
| | | Feijão verde, pimento e cenoura | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | ET |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | | ET | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Juliana | | | | | | | | | ET |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete | | | | | | | | | ET |
| | | Cenoura, beterraba e milho | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | ET |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | | ET | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | | | | | | | | | ET |
| | Prato e Vegetais | Pescada estufada c/ arroz de legumes | | | | | | | | | ET |
| | | Cenoura, couve roxa e ervilha | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | | | | | | | | | ET |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | | ET | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura | | | | | | | | | ET |
| | Prato e Vegetais | Feijoada á Portuguesa | | | | | | | | | ET |
| | | Beterraba, repolho e cenoura | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | ET |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | | ET | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | | | | | | | | | ET |
| | Prato e Vegetais | Solha gratinada com batata salteada | | | | | | | | | ET |
| | | Cenoura, milho e feijão verde | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | ET |
| Pão | Pão de mistura | | | | | | | | | ET | |
| | | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11/01/2016 a 15/01/2016

| | | | 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 | FT |
| | Prato e Vegetais | Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco | 1005 | 240 | 10,7 | 3,4 | 20,2 | 15,3 | 0,9 | 1,1 | FT |
| | | Cenoura, couve em juliana e couve roxa | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com lombarda | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 | FT |
| | Prato e Vegetais | Abrótea estufada com cotovelinhos | 838 | 200 | 6,6 | 1,6 | 20,8 | 13,7 | 1,6 | 0,8 | FT |
| | | couve bruxelas, pepino e tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Cenoura | 533 | 127 | 8 | 1,2 | 12,1 | 1,7 | 3,5 | 2,6 | FT |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com arroz de cenoura | 786 | 188 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 15 | 1,6 | 1,3 | FT |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 | FT |
| | Prato e Vegetais | Tortilha de Atum com legumes | 607 | 146 | 7,7 | 0,4 | 10,1 | 8,5 | 1,2 | 0,3 | FT |
| | | Repolho, cenoura e ervilhas | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | 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 | FT |
| | Prato e Vegetais | Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve) | 897 | 214 | 5,4 | 0,8 | 32,9 | 7,9 | 0,5 | 0,5 | FT |
| | | Couve roxa, cenoura e repolho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | 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 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 18/01/2016 a 22/01/2016

| | | | 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 | FT |
| | 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 | FT |
| | | 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 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Terça-Feira | Sopa | Grelos | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 | FT |
| | Prato e Vegetais | Carne Porco assada com batata | 923 | 221 | 9,5 | 2,7 | 19,1 | 14,2 | 1,4 | 0,8 | FT |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 963 | 230 | 0,8 | 0,4 | 52 | 3,3 | 0,1 | 24,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa à Portuguesa | 576 | 137 | 8,6 | 1,3 | 12,8 | 1,9 | 3,9 | 2,5 | FT |
| | Prato e Vegetais | lombinhos de cavala em molho tomate com arroz | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 | FT |
| | | Cenoura, couve em juliana e pepino | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce | 963 | 230 | 0,8 | 0,4 | 52 | 3,3 | 0,1 | 24,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera | 664 | 158 | 9,9 | 1,5 | 14,9 | 1,9 | 4,5 | 1,7 | FT |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com massa fusilli | 786 | 188 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 15 | 1,6 | 1,3 | FT |
| | | repolho, couve roxa e maçã | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com feijão verde | 722 | 172 | 9,5 | 1,4 | 17,9 | 3,6 | 4 | 2,3 | FT |
| | Prato e Vegetais | Pastelão de bacalhau com arroz branco | 435 | 103 | 2,1 | 0,3 | 12,2 | 8,5 | 0,8 | 1 | FT |
| | | Milho, cenoura, cebola | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

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, 13Tremço, 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 25/01/2016 a 29/01/2016

| | | 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 | FT |
| | Prato e Vegetais | Almôndegas estufadas com esparguete | 1078 | 258 | 12 | 4 | 20,9 | 16 | 1,5 | 1 | FT |
| | | Repolho, milho e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Sal (g) | | |
|--------------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|------------|------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 455 | 108 | 6,6 | 1 | 10,3 | 1,8 | 3 | 2,4 | FT |
| | Prato e Vegetais | Filetes de pescada crocantes com arroz | 978 | 233 | 5,9 | 0,9 | 35,6 | 8,6 | 0,5 | 0,2 | FT |
| | | Alface, couve roxa e ervilhas | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de abóbora | 534 | 127 | 8 | 1,2 | 12 | 1,7 | 3,6 | 2,5 | FT |
| | Prato e Vegetais | Massa de frango com feijão | 950 | 227 | 8,6 | 2 | 25,1 | 11 | 2 | 1,3 | FT |
| | | Cenoura, couve em juliana e brócolos | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | 670 | 160 | 10,3 | 1,6 | 14,5 | 2 | 6,9 | 2,1 | FT |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau gratinado com molho branco | 564 | 135 | 3,9 | 0,3 | 16,8 | 7,7 | 1 | 0,8 | FT |
| | | Alface, cenoura e feijão verde | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | 706 | 168 | 1 | 0,6 | 38 | 2,1 | 1,9 | 23,2 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------------|------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 769 | 183 | 11,7 | 1,8 | 16,9 | 2,1 | 5,3 | 1,6 | FT |
| | 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 | FT |
| | | Alface, couve roxa e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

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 01/02/2016 a 05/02/2016

| | | | 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 | ET | |
| | Prato e Vegetais | Arroz de peixe (pescada e berbigão) malandrinho | 842 | 201 | 3,8 | 0,5 | 30,6 | 10,3 | 2,1 | 0,2 | ET | |
| | | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | ET | |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | ET |
| Terça-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | 706 | 168 | 11 | 1,7 | 15,2 | 1,9 | 5 | 2,1 | ET | |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete | 748 | 179 | 4 | 0,7 | 20,8 | 14,4 | 1,5 | 1,3 | ET | |
| | | Alface, couve roxa e cenoura | | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | ET | |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | ET |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 | ET | |
| | Prato e Vegetais | Abrótea no forno com molho tomate e arroz | 597 | 143 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 10,2 | 0,3 | 0,7 | ET | |
| | | Ervilhas, feijão verde e cenoura | | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | ET | |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | ET |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 618 | 147 | 9,4 | 1,4 | 13,3 | 2,3 | 4,2 | 2,1 | ET | |
| | Prato e Vegetais | Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão vermelho e legumes) arroz branco | 916 | 219 | 8 | 2,1 | 22,7 | 13,4 | 1,8 | 0,4 | ET | |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 | ET | |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | ET |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com nabiças | 871 | 208 | 11,7 | 1,8 | 21,1 | 4,2 | 5 | 2,2 | ET | |
| | Prato e Vegetais | Tortilha de cogumelos (batata cubos, ovo e cogumelos) | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 | ET | |
| | | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | ET | |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | ET |

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, 13Tremço, 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 08/02/2016 a 12/02/2016

| | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato e Vegetais | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato e Vegetais | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato e Vegetais | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|------------------|------------------------------------|--|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 769 | 183 | 11,7 | 1,8 | 16,9 | 2,1 | 5,3 | 1,6 | ET |
| | Prato e Vegetais | Esparguete à bolonesa | 839 | 200 | 6,2 | 0,4 | 21,5 | 14,2 | 0,9 | 0,8 | ET |
| | Sobremesa | Ervilha, cenoura e milho | | | | | | | | | ET |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | ET |
| | | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | ET |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|------------------|---|--|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres | 828 | 198 | 11 | 1,7 | 20 | 4,3 | 0,3 | 2,2 | ET |
| | Prato e Vegetais | Lombos de cavala com feijão frade e molho verde | 440 | 105 | 3,4 | 0,3 | 14,4 | 3,8 | 1,4 | 1,3 | ET |
| | Sobremesa | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | | ET |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 | ET |
| | | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | ET |

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 15/02/2016 a 19/02/2016

| | | | 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 | FT |
| | Prato e Vegetais | Sonhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas | 1111 | 265 | 5,7 | 0,7 | 46,7 | 5,3 | 1,5 | 0,9 | FT |
| | | 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 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 624 | 149 | 9,1 | 1,4 | 14 | 2,4 | 0,2 | 2 | FT |
| | Prato e Vegetais | Chili de carne de vaca com arroz branco | 1123 | 268 | 9,2 | 2,7 | 32 | 13,7 | 1,7 | 0,3 | FT |
| | | Cenoura, milho e feijão verde | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Quarta-Feira | Sopa | Canja de galinha | 1094 | 261 | 2,1 | 0,5 | 43,3 | 16,1 | 0,1 | 1,4 | FT |
| | Prato e Vegetais | Petinga com arroz de tomate malandrinho (1º ciclo - Pescada c/ arroz de tomate) | 1177 | 281 | 11,9 | 2,1 | 30,9 | 11,6 | 0,1 | 0,2 | FT |
| | | Cenoura, pepino e pimento | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde | 1295 | 309 | 24,2 | 5,9 | 16,6 | 5,5 | 1,7 | 0,5 | FT |
| | Prato e Vegetais | Perna de frango estufada com esparguete | 788 | 188 | 3,8 | 0,7 | 24,6 | 13,1 | 1,7 | 0,4 | FT |
| | | Alface, Couve Roxa , Milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 | FT |
| | Prato e Vegetais | Espetada colorida de pescada, pimento, maça, cenoura, cebola e arroz | 746 | 178 | 2,8 | 0,4 | 26,2 | 11,3 | 0,2 | 0,3 | FT |
| | | Cenoura, pepino e pimento | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

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, 13Tremçoço, 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 22/02/2016 a 26/02/2016

| | | | 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 | FT |
| | 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 | FT |
| | | Beterraba, cenoura e ervilha | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 451 | 108 | 6,4 | 1 | 10,3 | 2,1 | 2,8 | 2,7 | FT |
| | Prato e Vegetais | Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes | 1063 | 254 | 13 | 2,3 | 23,1 | 10 | 1,6 | 0,5 | FT |
| | | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 337 | 80 | 1,4 | 1 | 13,3 | 3,4 | 0,1 | 0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão verde | 652 | 155 | 9,9 | 1,5 | 14,4 | 1,9 | 4,5 | 2,3 | FT |
| | 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 | FT |
| | | Feijão, Cenoura e Couve Branca | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Quinta-Feira | Sopa | Portuguesa | 600 | 143 | 9 | 1,4 | 13,3 | 2 | 4,1 | 2,5 | FT |
| | Prato e Vegetais | Arroz de peru | 799 | 191 | 7,9 | 2,1 | 14,4 | 15,3 | 1 | 0,8 | FT |
| | | Alface, beterraba e couve roxa | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes | 595 | 142 | 9 | 1,4 | 13,3 | 1,8 | 4 | 2,7 | FT |
| | Prato e Vegetais | Pescada em cama de espinafres com batata corada | 1063 | 254 | 13 | 2,3 | 23,1 | 10 | 1,6 | 0,5 | FT |
| | | espinafres, milho e brócolos | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |

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 29/02/2016 a 04/03/2016

| | | 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 | FT |
| | Prato e Vegetais | Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas | 924 | 221 | 5,2 | 0,5 | 36,1 | 6,5 | 1,4 | 1,2 | FT |
| | | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Terça-Feira | Sopa | Juliana | 595 | 142 | 9 | 1,4 | 13,3 | 1,8 | 4 | 2,7 | FT |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete | 794 | 190 | 4,3 | 0,8 | 22 | 15,1 | 1,6 | 1,3 | FT |
| | | Cenoura, beterraba e milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 682 | 163 | 7,4 | 1,1 | 18,7 | 5,2 | 3,2 | 1,8 | FT |
| | Prato e Vegetais | Pescada estufada c/ arroz de legumes | 710 | 170 | 3,1 | 0,5 | 24,2 | 10,6 | 1,6 | 0,6 | FT |
| | | Cenoura, couve roxa e ervilha | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura | 782 | 186 | 12,2 | 1,9 | 16,8 | 2,1 | 5,5 | 2,2 | FT |
| | Prato e Vegetais | Feijoada à Portuguesa | 871 | 209 | 8,8 | 1,1 | 20,9 | 9,8 | 1,7 | 1 | FT |
| | | Beterraba, repolho e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve lombarda | 618 | 147 | 9,4 | 1,4 | 13,3 | 2,3 | 4,2 | 2,1 | FT |
| | Prato e Vegetais | Solha gratinada com batata salteada | 916 | 219 | 8 | 2,1 | 22,7 | 13,4 | 1,8 | 0,4 | FT |
| | | Cenoura, milho e feijão verde | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 389 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | FT |

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

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

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

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

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

Semana 07/03/2016 a 11/03/2016

| | | 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 | FT |
| | Prato e Vegetais | Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco | 1005 | 240 | 10,7 | 3,4 | 20,2 | 15,3 | 0,9 | 1,1 | FT |
| | | Cenoura, couve em juliana e couve roxa | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|------------------|---|---|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Grão com lombarda | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 | FT |
| | Prato e Vegetais | Abrótea estufada com cotovelinhos | 838 | 200 | 6,6 | 1,6 | 20,8 | 13,7 | 1,6 | 0,8 | FT |
| | | couve bruxelas, pepino e tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|------------------|------------------------------------|---|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Cenoura | 533 | 127 | 8 | 1,2 | 12,1 | 1,7 | 3,5 | 2,6 | FT |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com arroz de cenoura | 786 | 188 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 15 | 1,6 | 1,3 | FT |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|------------------|---|--|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 | FT |
| | Prato e Vegetais | Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve) | 897 | 214 | 5,4 | 0,8 | 32,9 | 7,9 | 0,5 | 0,5 | FT |
| | | Couve roxa, cenoura e repolho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| | 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 | Nabo com espinafres | 527 | 126 | 7,8 | 1,2 | 11,9 | 1,9 | 3,5 | 2,6 | FT |
| | Prato e Vegetais | Tortilha de Atum com legumes | 607 | 146 | 7,7 | 0,4 | 10,1 | 8,5 | 1,2 | 0,3 | FT |
| | | Repolho, cenoura e ervilhas | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme | 706 | 168 | 1 | 0,6 | 38 | 2,1 | 1,9 | 23,2 | FT |
| | 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 contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 14/03/2016 a 18/03/2016

| | | | 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 | FT |
| | 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 | FT |
| | | 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 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Terça-Feira | Sopa | Grelos | 597 | 142 | 9 | 1,4 | 13 | 2,1 | 4,1 | 2,1 | FT |
| | Prato e Vegetais | Carne Porco assada com batata | 923 | 221 | 9,5 | 2,7 | 19,1 | 14,2 | 1,4 | 0,8 | FT |
| | | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa à Portuguesa | 576 | 137 | 8,6 | 1,3 | 12,8 | 1,9 | 3,9 | 2,5 | FT |
| | Prato e Vegetais | Peixe-Prata estufado em molho tomate com arroz | 424 | 101 | 1,4 | 0,2 | 15,2 | 6,4 | 0,9 | 1,2 | FT |
| | | Cenoura, couve em juliana e pepino | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 963 | 230 | 0,8 | 0,4 | 52 | 3,3 | 0,1 | 24,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera | 664 | 158 | 9,9 | 1,5 | 14,9 | 1,9 | 4,5 | 1,7 | FT |
| | Prato e Vegetais | Arroz de aves em cama de legumes | 786 | 188 | 4,2 | 0,8 | 21,9 | 15 | 1,6 | 1,3 | FT |
| | | repolho, couve roxa e maçã | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado | 963 | 230 | 0,8 | 0,4 | 52 | 3,3 | 0,1 | 24,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com feijão verde | 722 | 172 | 9,5 | 1,4 | 17,9 | 3,6 | 4 | 2,3 | FT |
| | Prato e Vegetais | Massinha de peixe | 838 | 200 | 6,6 | 1,6 | 20,3 | 13,7 | 1,6 | 0,8 | FT |
| | | Milho, cenoura, cebola | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 | FT |
| Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | FT |

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, 13Tremço, 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.