

Semana 1

13 a 17 de setembro

Segunda-Feira	Sopa									FI
	Prato	FÉRIAS								FI
	Salada									FI
	Sobremesa									FI
	Pão									FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	FI
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
	Prato	Pasteis de bacalhau <sup>3,4,12</sup> com arroz de feijão	2326,2	556,0	30,3	4,0	49,0	1,7	20,6	1,5	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Couve-branca <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
	Prato	Perna de peru assada e laranja e esparguete <sup>1</sup>	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	FI
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

**\*Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FI
	Prato	Pescada <sup>4</sup> cozida com salada russa (batata, ervilha, cenoura)	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

**\*Arroz de atum se for dia de abertura**

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 rijã, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 2

20 a 24 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FT
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FT
	Prato	Filete de escamudo <sup>4</sup> no forno e batata cozida	1196,2	285,9	8,9	1,3	24,2	2,2	26,2	0,6	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6 / 414,7	74,9 / 99,1	0,52 / 3,55	0,2 / 1,54	16,51 / 12,08	16,3 / 12,08	1,13 / 4,925	0,03 / 0,131	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	FT
	Prato	Perna de frango assado e massa espiral <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6,12</sup>	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FT
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada) com salsa	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6 / 327,46	74,9 / 78,0	0,52 / 0,72	0,2 / 0,08	16,51 / 18,29	16,3 / 18,29	1,13 / 0,40	0,03 / 0,02	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FT
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete <sup>1</sup>	1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8	0,5	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Alho, 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 3

27 de setembro a 01 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
	Prato	Massa fusili <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FI
<p>1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	FI
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FI
	Prato	Red fish <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	FI
	Prato	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> de tomateda e esparguete <sup>1</sup>	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
<p>1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FI
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> com grão-de-bico, batata e cenoura aos cubos	1510,9	361,1	9,4	1,3	43,3	5,6	24,8	0,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,7/	1,1/	0,0/	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	316,0	75,0	0,2	0,0	16,3	16,1	2,0	0,1	FI
<p>1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

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, 9Algo,

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.