

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de peru<sup>6,7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>		755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de abóbora com alho francês		340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato Geral	<b>Massa tricolor<sup>1</sup> com cavala<sup>4</sup> em molho de tomate e oregãos</b>		1407	336	14,3	2,2	25,3	4,4	26,0	1,6
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos		1632	390	6,4	1,2	61,0	6,1	20,7	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho		57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Melão		101	24	0,3	0,1	5,1	5,1	0,5	0,0
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com queijo<sup>7</sup>, sumo 100% DI e frutos secos<sup>8</sup></b>		1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com manteiga<sup>7</sup> e chá</b>		293	135	8,7	2,0	10,7	0,4	2,7	0,2
	Sopa	Legumes		383	91	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Perna de porco estufada com arroz de cenoura e ervilhas		1792	428	23,9	7,1	29,9	4,0	22,7	0,4
	Prato Vegetariano	Estufado de soja <sup>6</sup> com arroz de cenoura e ervilhas		1700	404	10,8	1,5	46,5	5,0	29,9	0,3
	Vegetais	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ralada		121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Banana		299	71	3,0	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
	Lanche	<b>Bolachas de água e sal DI<sup>1,6,7,12</sup> com 1 dose individual de triângulo de queijo<sup>7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>		1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com doce e leite DI<sup>7</sup></b>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Grão com couve lombarda		476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	<b>Peixe escamudo<sup>4</sup> cozida, batata e ovo<sup>3</sup> ralado</b>		1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Grão de bico estufado e cuscus <sup>1</sup>		1465	349	8,4	1,2	52,1	5,3	15,1	0,2
	Vegetais	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos		182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida		159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de frango<sup>6,7</sup>, iogurte líquido<sup>7</sup> e fruta desidratada</b>		1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com queijo<sup>7</sup> e iogurte líquido<sup>7</sup></b>		1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Cenoura com espinafres		374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato Geral	Coelho guisado com arroz de feijão		1607	384	15,5	3,1	30,0	4,0	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com grelos, cenoura e arroz branco		1934	463	11,6	1,8	68,3	7,0	19,8	0,5
	Vegetais	Grelos, couve lombarda e cenoura cozidos		191	46	0,5	0,1	6,17	5,55	4,4	0,1
	Sobremesa	Pêssego		127	30	0,2	0,0	6,5	6,5	0,5	0,0
	Lanche	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com manteiga<sup>7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e Maçã golden</b>		869	273	12,3	3,9	30,8	20,6	9,5	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com manteiga<sup>7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Feijão-verde		330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	<b>Massada de cardinal<sup>1,4</sup> com coentros</b>		1135	271	7,2	1,2	25,4	4,4	25,9	0,4
	Prato Vegetariano	<b>Tofu<sup>6</sup> estufado com cotovelinhos<sup>1</sup></b>		1149	275	11,3	1,6	28,0	3,9	15,4	0,3
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozidos		173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Melancia		128	30	0,3	0,0	6,9	6,9	0,5	0,0
	Lanche	<b>Croissant<sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru<sup>6,7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e Maçã starking</b>		2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Juliana		337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Empadão de carne (arroz) <sup>1,6,12</sup>		1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Prato Vegetariano	Empadão de soja e cenoura (arroz)		1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho		49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Laranja		142	34	0,2	0,0	7,1	7,1	0,2	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte líquido <sup>7</sup>		1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Feijão-verde		330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Massa tricolor com salmão (salmão, massa, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1,4</sup>		1521	363	19,2	3,5	30,0	6,4	17,2	0,3
	Prato Vegetariano	Grão estufado, massa <sup>1</sup> e legumes		3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2
	Vegetais	Incorporados		-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Banana		299	71	3,0	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>		1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e chá		365	87	0,7	0,1	14,8	0,9	5,3	0,9
	Sopa	Cenoura com grelos		396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e arroz de açafraão		1575	376	15,2	3,9	33,0	9,0	26,2	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos <sup>12</sup> e cenoura		1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura		114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Maçã		190	46	0,4	0,1	10,7	10,7	0,2	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100%		599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de vegetais <sup>9</sup>		428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Maruca <sup>4</sup> estufada com alho francês, cenoura e batata		1060	253	5,5	0,8	24,4	6,4	25,3	0,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas com tomate com salada camponesa		1337	319	5,9	0,9	46,7	5,4	18,8	0,2
	Vegetais	Ervilha, feijão verde e cenoura		173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina		159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e Maçã golden		1018	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura		333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Vitela estufada com jardineira e massa laços <sup>1</sup>		1777	425	21,1	6,7	30,4	6,7	27,9	0,4
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja <sup>6</sup> com batata e cenoura		1303	309	5,5	0,7	35,9	4,5	28,8	0,3
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba		181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Pêssego		127	30	0,2	0,0	6,5	6,5	0,5	0,0
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e Pera		1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Tesourinhos de pescada <sup>1,4</sup> e arroz de legumes	1572	370	16,6	1,6	41,8	2,0	12,2	0,4
	Prato Vegetariano	Hamburguer vegetariano <sup>1</sup> e arroz de legumes	2084	499	24,1	4,0	57,5	3,8	11,0	1,3
	Vegetais	Cenoura, ervilha e milho	131	56	0,5	0,0	9,8	2,6	3,1	0,2
	Sobremesa	Melancia	128	30	0,3	0,0	6,9	6,9	0,5	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte líquido <sup>7</sup>	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com massa espiral <sup>1</sup> e coentros	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral <sup>1</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Vegetais	Incorporados	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Abacaxi	156	37	0,2	0,0	8,1	8,1	0,4	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e chá	365	87	0,7	0,1	14,8	0,9	5,3	0,9
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Pescada assada com batata cozida	1245	298	12,9	1,5	20,6	1,2	24,2	2,2
	Prato Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Hortaliça	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Bifinhos de frango com massa <sup>1</sup>	1082	259	6,8	1,1	23,0	2,4	25,8	0,3
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup> (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa <sup>1</sup> )	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, alface e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Melão	101	24	0,3	0,1	5,1	5,1	0,5	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e Maçã golden	1018	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Legumes	383	91	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Arroz de peixe (tintureira) e pimentos <sup>4</sup>	1306	313	5,7	0,8	36,6	4,5	28,0	0,6
	Prato Vegetariano	Crepes vegetarianos <sup>1,6,11</sup> com arroz de pimentos	1075	256	7,0	1,0	42,8	1,5	4,4	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Banana	299	71	3,0	0,1	16,4	14,7	1,2	0,0
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>								
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor								
	Prato Geral	Rolo de carne fatiado <sup>1,6,12</sup> e arroz branco								
	Prato Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> (arroz)								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Melancia								
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e Maçã golden								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte líquido <sup>7</sup>								
	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato Geral	Salada de peixe (pescada <sup>4</sup> , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo <sup>3</sup> ralado)								
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina								
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>								
	Sopa	Alho-francês com curgete								
	Prato Geral	Perna de peru estufada (lascada) e esparguete integral <sup>1</sup>								
	Prato Vegetariano	Grão estufado, massa <sup>1</sup> e legumes								
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Laranja								
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>								
	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato Geral	Empadão de atum <sup>4</sup>								
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura e legumes salteados								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Pêssego								
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, leite DI <sup>7</sup> e frutos secos <sup>8</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral	FERIADO MUNICIPAL								
	Prato Vegetariano									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora		288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas e esparguete <sup>1</sup>		1068	255	9,4	2,9	23,9	2,4	19,1	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> e esparguete <sup>1</sup>		1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino		137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Abacaxi		156	37	0,2	0,0	8,1	8,1	0,4	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte líquido <sup>7</sup>		1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Feijão branco com espinafres		434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo <sup>4</sup> cozido com batata e ovo <sup>3</sup>		1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde		1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos		82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada		159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>		1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e chá		365	87	0,7	0,1	14,8	0,9	5,3	0,9
	Sopa	Alho-francês		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Bifinho de frango com arroz de ervilhas		1350	323	11,5	1,8	28,0	2,3	26,0	0,3
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>12</sup>		1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba		139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Melancia		128	30	0,3	0,0	6,9	6,9	0,5	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100%		599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de vegetais <sup>9</sup>		428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos (palometa) <sup>1,4</sup>		1240	296	9,8	1,7	23,7	2,9	27,8	0,6
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos <sup>1</sup> estufadas com seitan <sup>1,6</sup> e tomate		927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho		49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Pêssego		127	30	0,2	0,0	6,5	6,5	0,5	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e Pera		1018	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Grelas		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e couve lombarda)		2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão, cenoura, curgete e couve lombarda		1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Vegetais	Incorporados									
	Sobremesa	Melão		101	24	0,3	0,1	5,1	5,1	0,5	0,0
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e Maçã golden		1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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