

		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 manteiga<sup>7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>								
	Sopa	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1	
	Prato Geral	<b>Atum<sup>4</sup> com saladinha de feijão-frade<sup>6,13</sup> e ovo<sup>3</sup></b>								
	Prato Vegetariano	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4	
	Vegetais	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
	Lanche	<b>Bolacha Maria<sup>1,3,6,7</sup>, dose individual de triângulo de queijo<sup>7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>								

		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 queijo<sup>7</sup> e iogurte de aromas<sup>7</sup></b>								
	Sopa	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1	
	Prato Geral	860	205	1,7	0,4	21,5	0,9	25,4	0,4	
	Prato Vegetariano	<b>Crepes de legumes<sup>1,2,6,11</sup> no forno com massa integral<sup>1,6,10</sup> e oregãos</b>								
	Vegetais	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1	
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de frango<sup>6,7</sup>, sumo 100% DI e frutos secos<sup>8</sup></b>								

		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 fiambre de frango<sup>6,7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>								
	Sopa	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1	
	Prato Geral	1272	304	7,0	1,1	36,6	4,5	22,8	0,3	
	Prato Vegetariano	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1	
	Vegetais	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1	
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
	Lanche	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com queijo<sup>7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e puré de fruta 100%</b>								

		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 manteiga<sup>7</sup> e iogurte de aromas<sup>7</sup></b>								
	Sopa	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1	
	Prato Geral	<b>Hambúrguer de aves<sup>1,6,12</sup> com esparguete<sup>1,6,10</sup></b>								
	Prato Vegetariano	<b>Hambúrguer de quinoa e legumes<sup>1,6</sup> com esparguete<sup>1,6,10</sup></b>								
	Vegetais	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de peru<sup>6,7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e fruta</b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano	<b>Feriado</b>								
	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,

		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	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	<b>Tesourinhos<sup>1,4</sup> no forno com arroz de ervilhas e cenoura</b>	1572	370	16,6	1,6	41,8	2,0	12,2	10,4
	Prato Vegetariano	<b>Crepes de legumes<sup>1,2,6,11</sup> no forno com arroz de ervilhas e cenoura</b>	1107	264	6,9	1,0	44,2	2,0	5,0	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, beterraba e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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 mistura<sup>1</sup> com manteiga<sup>7</sup> e iogurte de aromas<sup>7</sup></b>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Repolho e cenoura ripada	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	<b>Perna de frango no forno e massa espiral integral<sup>1,6,10</sup></b>	1663	397	21,8	4,7	21,5	0,9	27,6	0,4
	Prato Vegetariano	<b>Massa espiral integral de seitan e cenoura<sup>1,6,10</sup></b>	936	224	6,0	0,8	28,7	4,4	13,2	0,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana	148	35	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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	Sopa da horta com <b>feijão catarino<sup>6,13</sup></b>	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato Geral	<b>Filete de escamudo<sup>2,4,12,14</sup> estufado com batata (aos cubos)</b>	916	219	5,6	0,8	20,9	2,6	20,7	0,3
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	<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 de aromas<sup>7</sup></b>	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	<b>Feijoada à Transmontana<sup>6,12,13</sup> com arroz branco</b>	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Prato Vegetariano	<b>Feijoada de legumes<sup>6,12,13</sup> com arroz branco</b>	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com manteiga<sup>7</sup>, sumo 100% DI e fruta</b>	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

		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	Crema de cenoura com brócolos	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	Prato Geral	<b>Palmeta<sup>4</sup> estufada com pimentos e tomate e massinha de cotovelinhos<sup>1,6,10</sup></b>	1240	296	9,8	1,7	23,7	2,9	27,8	0,6
	Prato Vegetariano	Favas de tomatada com <b>massinha de cotovelinhos<sup>1,6,10</sup></b>	1130	270	6,0	0,9	38,7	4,0	15,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	<b>Croissant<sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru<sup>6,7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e fruta</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 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,

		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	Crema de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1293	309	13,9	4,1	28,7	2,4	16,4	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúguer de leguminosas <sup>1,6,13</sup> (feijão/grão) e esparguete <sup>1,6,10</sup>	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta	1019	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)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Feijão branco <sup>6,13</sup> com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo <sup>2,4,12,14</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 queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

		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>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	1689	404	20,2	4,6	28,0	2,3	27,0	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>9,12</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	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	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>	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

		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 fiambre de frango <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,1
	Sopa	Crema de vegetais <sup>9</sup>	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos (pescada) <sup>1,4,6,10</sup>	1240	296	9,8	1,7	23,7	2,9	27,8	0,6
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</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	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

		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 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	Grelas	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha <sup>6,13</sup> (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, arroz e couve lombarda)	2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, curgete e couve lombarda	1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, leite DI <sup>7</sup> e frutos secos <sup>8</sup>	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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,

		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 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	Creme de brócolos		332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Empadão de <b>cavala<sup>4</sup></b> com tomate		1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	Prato Vegetariano	Empadão de <b>soja<sup>6</sup></b> com tomate e cenoura ralada		1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino		113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	<b>Bolacha Maria<sup>1,3,6,7</sup>, dose individual de triângulo de queijo<sup>7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>		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	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com queijo<sup>7</sup> e iogurte de aromas<sup>7</sup></b>		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 <b>massa espiral<sup>1,6,10</sup></b> e coentros		1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	<b>Massa espiral<sup>1,6,10</sup>, cogumelos<sup>9,12</sup>, ervilhas, cenoura e feijão-verde</b>		1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e beterraba		294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de frango<sup>6,7</sup>, sumo 100% DI e frutos secos<sup>8</sup></b>		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	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de frango<sup>6,7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>		751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo		388	93	1,5	0,2	16,1	6,6	3,6	0,2
	Prato Geral	<b>Maruca<sup>4</sup></b> com ervas aromáticas, batata cozida		950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	0,5
	Prato Vegetariano	<b>Seitan<sup>1,6</sup></b> de tomata 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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com queijo<sup>7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e puré de fruta 100%</b>		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	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com manteiga<sup>7</sup> e iogurte de aromas<sup>7</sup></b>		941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Caldo-verde		365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	<b>Rancho à Regional<sup>1,6,10,13</sup></b> (frango, carne de porco, <b>massa<sup>1,6,10</sup>, grão<sup>6,13</sup></b> , cenoura e couve lombarda)		1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	<b>Rancho vegetariano<sup>1,6,10,13</sup></b> ( <b>grão<sup>6,13</sup></b> , cenoura, nabo, couve lombarda e <b>massa<sup>1,6,10</sup></b> )		1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate		81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de peru<sup>6,7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e fruta</b>		945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,6

		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 doce e leite DI<sup>7</sup></b>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Nabiças		307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	<b>Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata<sup>1,2,4,6,7,10,12,14</sup></b>		537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Prato Vegetariano	<b>Soja gratinada com batata, cenoura e espinafres<sup>1,6,7,10</sup></b>		1074	434	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha		173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	<b>Pão de leite<sup>1,3,7</sup> com manteiga<sup>7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e fruta</b>		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,

			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 fiambre de peru <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete integral <sup>1,6,10</sup>	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Soja estufada com cenoura e esparguete integral <sup>1,6,10</sup>	1413	335	6,1	0,8	39,6	2,4	30,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	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	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,13</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada <sup>2,4</sup> com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de ervilhas	1337	320	12,9	1,5	41,9	0,9	7,0	0,9
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	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>	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	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	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Borrego estufado com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1457	348	13,2	4,1	23,1	2,4	33,7	0,4
	Prato Vegetariano	Massa espiral <sup>1,6,10</sup> estufada com ervilhas, cogumelos <sup>9,12</sup> e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta desidratada	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	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo) <sup>2,4,6,12,13,14</sup>	1717	410	14,0	2,7	34,6	2,0	35,3	0,6
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão <sup>6,13</sup> , batata, cenoura e brócolos	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

			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 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	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de aves (perú e frango) com cenoura e salada	1753	419	18,6	4,3	35,0	3,1	27,0	0,5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant <sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	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,