

Semana 1
Semana de 04 a 08 de Setembro 2023

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum ⁴ com tomate e óregãos	1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e óregãos	1564	371	5,7	0,8	50,0	1,9	29,3	0,0
	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	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ e chá	293	135	8,7	2,0	10,7	0,4	2,7	0,2
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com massa espiral ¹ salteada com ervas aromáticas	1085	259	10,2	2,7	24,3	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com massa espiral ¹ salteada com ervas aromáticas	1261	301	13,2	1,6	37,1	0,9	6,9	0,9
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate 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	2 bolachas tufadas de milho com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	805	193	9,0	5,2	16,8	10,2	11,2	0,9
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana com feijão vermelho	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe (abrótea ⁴ , quinoa, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)	1536	367	14,8	2,9	22,7	4,5	33,8	0,6
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilha e feijão-verde	1457	348	8,0	1,1	46,5	5,1	19,9	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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de cenoura	1743	417	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Prato Vegetariano	Chili de feijão e arroz de cenoura	1746	417	11,0	1,5	62,6	3,5	16,4	0,2
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa	112	27	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0
	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 ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	869	273	12,3	3,9	30,8	20,6	9,5	0,4
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	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	Tintureira ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ¹	1081	258	5,9	0,9	22,5	1,7	28,0	0,7
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ¹	649	155	5,6	0,9	21,5	1,1	3,7	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	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	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ 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, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	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 de aves ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ¹	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 ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ 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 sementes ^{1,8,11} com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte líquido ⁷	546	195	3,5	1,2	30,2	18,4	10,1	1,1
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ 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	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de ervilhas	1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , 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 ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	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	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,1
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ lascado com batata cozida	894	214	5,5	0,8	19,2	1,2	21,2	2,2
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e bolsa de 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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	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	Bife de frango com arroz de lentilhas	1535	367	11,5	1,8	35,4	2,1	29,4	0,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, beterraba e cenoura ralada	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	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 ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸	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, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas¹	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Empadão de soja^{6,7,12} com cenoura e tomate	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Prato Vegetariano	Empadão de soja^{6,12} com cenoura e tomate	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313	75	0,5	0,1	16,5	16,2	1,3	0,0
	Lanche	Bolacha Maria^{1,3,6,7}, dose individual de triângulo de queijo⁷ e leite DI⁷	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^{1,8,11} com queijo⁷ e iogurte líquido⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e macarronete¹)	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Vegetais	Salada de alface, couve roxa e beterraba	182	43	0,1	0,0	7,3	6,9	6,5	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 mistura¹ com fiambre de frango^{6,7}, sumo 100% DI e frutos secos⁸	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 mistura¹ com fiambre de frango^{6,7} e chá	365	87	0,7	0,1	14,8	0,9	5,3	0,9
	Sopa	Feijão branco com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo⁴ estufado com batata e ovo ³ cozido	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor)	898	214	7,8	1,1	24,7	6,2	9,5	0,3
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com queijo⁷, leite DI⁷ e bolsa de 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 mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada no forno e arroz branco	2046	489	20,0	4,6	50,9	19,1	25,8	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	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 mistura¹ com fiambre de peru^{6,7}, iogurte líquido⁷ e fruta	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 mistura¹ com doce e leite DI⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Curgete e cenoura ralada	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato Geral	Red-fish⁴ no forno com pimentos e massa de cotovelinhos¹	1182	283	9,2	1,5	22,8	2,0	26,6	0,4
	Prato Vegetariano	Massa de cotovelinhos¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim⁷	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
	Lanche	Pão de leite^{1,3,7} com manteiga⁷, leite DI⁷ 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, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	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	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	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 sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ e chá	293	135	8,7	2,0	10,7	0,4	2,7	0,2
	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas, batata cozida	1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} 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 (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	2 bolachas tufadas de milho, 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	805	193	9,0	5,2	16,8	10,2	11,2	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Creme de 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 arroz de feijão e coentros	1428	341	14,6	2,9	28,0	2,0	23,8	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de feijão e coentros	1326	317	12,8	1,5	41,9	0,6	6,5	0,9
	Vegetais	Salada de cenoura, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ 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 ¹ com queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷	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	Saladinha de pescada ⁴ com batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1085	259	7,1	1,0	24,2	5,4	24,3	0,5
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	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	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	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	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Frango estufado com alecrim e massa integral	1701	406	21,9	4,7	23,1	2,4	28,0	0,4
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa integral	1047	250	6,5	1,0	34,6	4,8	12,6	0,2
	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	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ 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, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Creme de abóbora com alho francês								
	Prato Geral	Cavala ⁴ de conserva com tomate, cenoura oregãos e massa ¹								
	Prato Vegetariano	Bolonesa ¹ de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos								
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte líquido ⁷								
	Sopa	Grão com couve lombarda								
	Prato Geral	Vitela estufada com arroz de cenoura e ervilhas								
	Prato Vegetariano	Estufado de soja ⁶ com arroz de cenoura e ervilhas								
	Vegetais	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , 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 ¹ com doce e leite DI ⁷								
	Sopa	Legumes								
	Prato Geral	Salada de maruca ⁴ , batata e ovo ³ ralado								
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos								
	Vegetais	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³								

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Cenoura com espinafres								
	Prato Geral	Coelho guisado com arroz de feijão								
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com grelos, cenoura e arroz branco								
	Vegetais	Grellos, couve lombarda e cenoura cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸								

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷									
	Sopa	Espinafres									
	Prato Geral	Tesourinhos^{1,4} no forno com arroz de ervilhas e cenoura									
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes^{1,6,11} no forno com arroz de ervilhas e cenoura									
	Vegetais	Salada de tomate, beterraba e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Bolacha Maria^{1,3,6,7}, dose individual de triângulo de queijo⁷ e leite DI⁷									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes^{1,8,11} com queijo⁷ e iogurte líquido⁷									
	Sopa	Repolho e cenoura ripada									
	Prato Geral	Perna de frango no forno e massa espiral gratinada¹									
	Prato Vegetariano	Gratinado de espiral de seitan e cenoura^{1,6}									
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7}, sumo 100% DI e frutos secos⁸									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7} e chá									
	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino									
	Prato Geral	Filete de escamudo⁴ estufado com batata (aos cubos)									
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas									
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina									
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com queijo⁷, leite DI⁷ e bolsa de puré de fruta 100%									


		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷									
	Sopa	Feijão-verde									
	Prato Geral	Feijoada à Transmontana^{6,12} com arroz branco									
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes¹² com arroz branco									
	Vegetais	Incorporados									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de peru^{6,7}, iogurte líquido⁷ e fruta									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com doce e leite DI⁷									
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos									
	Prato Geral	Tintureira⁴ estufada com pimentos e tomate e massinha de cotovelinhos¹									
	Prato Vegetariano	Favas de tomatada com massinha de cotovelinhos¹									
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de leite^{1,3,7} com manteiga⁷, leite DI⁷ e fruta									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Ameijoas, 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.

		Dia Mundial da Alimentação		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷		755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Abóbora com massinhas ¹		388	93	1,4	0,2	16,9	2,4	2,8	0,0
	Prato Geral	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,7,9} com quinoa, ervilhas e cenoura ao cubinho		1659	397	20,8	3,4	37,5	3,1	12,1	1,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} , ervilhas e cenoura ao cubinho		1211	289	13,4	1,6	29,0	4,3	12,0	1,0
	Vegetais	Salada de couve-roxa, alface e pepino		113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida com canela		159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,7	0,7/0,2	0/0,01
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸		1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ e chá		293	135	8,7	2,0	10,7	0,4	2,7	0,2
	Sopa	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Solha ⁴ no forno com limão e batata cozida		1122	268	7,1	1,1	23,7	4,9	26,7	2,2
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e feijão-verde e batata cozida		1340	320	5,7	0,8	49,3	7,0	17,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos		156	37	0,2	0,0	5,7	4,9	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	2 bolachas tufadas de milho, 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷		805	193	9,0	5,2	16,8	10,2	11,2	0,9
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Espinafres		361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Pá de porco estufada com arroz branco e feijão preto		2041	486	24	7,1	38,1	2,5	28,8	0,3
	Prato Vegetariano	Soja ⁶ estufada com arroz branco e feijão preto		1980	469	10,9	1,5	55,8	3,9	36,8	0,2
	Vegetais	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate		181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada		1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷		1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Crema de ervilhas		333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Salada de abrótea ⁴ com ovo ³ cozido		1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Prato Vegetariano	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, tomate e massa ¹		1073	26	6,7	1,1	34,3	4,6	13,9	0,8
	Vegetais	Feijão-verde, ervilhas e cenoura cozidas		173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	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 ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta		869	273	12,3	3,9	30,8	20,6	9,5	0,4
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Crema de brócolos com feijão-branco		390	93	1,6	0,2	14,7	4,7	4,8	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos ¹² e arroz de cenoura		1164	278	6,7	1,1	28,1	3,7	25,7	0,4
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos e arroz de cenoura		1199	286	10,9	1,5	33,5	5,8	13,1	0,3
	Vegetais	Salada de alface, milho e pepino		169	40	0,7	0,1	6,2	0,9	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷								
	Sopa	Creme de vegetais ⁹								
	Prato Geral	Atum ⁴ de conserva com tomate , cenoura, orégãos e massa integral ¹								
	Prato Vegetariano	Lentilhas com tomate , cenoura, orégãos e massa integral ¹								
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de peru^{6,7}, iogurte líquido⁷ e fruta								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes^{1,8,11} com fiambre de peru^{6,7} e iogurte líquido⁷								
	Sopa	Creme de cenoura com grelos								
	Prato Geral	Perna de peru com laranja, arroz de açafão e ervilhas								
	Prato Vegetariano	Arroz de açafão com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura								
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura¹ com queijo⁷, 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 mistura¹ com doce e leite DI⁷								
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda								
	Prato Geral	Pescada ⁴ estufada com alho francês e batata cozida								
	Prato Vegetariano	Grão estufado, massa ¹ e legumes								
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷, iogurte líquido⁷ e ovo cozido³								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7} e leite DI⁷								
	Sopa	Feijão-verde								
	Prato Geral	Borrego lascado com jardineira e massa laços ¹								
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶ com batata e cenoura								
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Bolachas integrais DI^{1,3,6,7}, dose individual de triângulo de queijo⁷ e bolsa de puré de fruta 100%								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷								
	Sopa	Espinafres								
	Prato Geral	Feijoada de pota ¹⁴ com arroz branco								
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco								
	Vegetais	Cenoura, couve lombarda e grelos cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura¹ com doce, leite DI⁷ e frutos secos⁸								

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 e 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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor								
	Prato Geral	Chili de carne de vaca ^{1,6,12} e arroz branco								
	Prato Vegetariano	Chili de soja ⁶ e arroz branco								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI 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 ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷								
	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato Geral	Salada de peixe (maruca ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)								
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸								

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Alho-francês com curgete								
	Prato Geral	Salmão ⁴ com oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinho								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com batata e cenoura cozidas aos cubinhos								
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷								
	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato Geral	Pato com arroz de cenoura e legumes salteados								
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} com arroz de cenoura e legumes salteados								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta								

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 mistura¹ com fiambre de peru^{6,7} e leite DI⁷									
	Sopa	Creme de abóbora									
	Prato Geral	Atum⁴ com saladinha de feijão-frade									
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e milho									
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura¹ com queijo⁷, sumo 100% DI e frutos secos⁸									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷ e chá									
	Sopa	Legumes									
	Prato Geral	Bife de frango com massa integral¹ e oregãos									
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes^{1,6,11} no forno com massa integral¹ e oregãos									
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	2 bolachas tufadas de milho com 1 dose individual de triângulo de queijo⁷ e leite DI⁷									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com doce e leite DI⁷									
	Sopa	Caldo-verde									
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha^{1,4,7}									
	Prato Vegetariano	Gratinado de soja com batata palha cenoura e espinafres^{1,6}									
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7}, iogurte líquido⁷ e fruta desidratada									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com queijo⁷ e iogurte líquido⁷									
	Sopa	Camponesa com feijão									
	Prato Geral	Hambúrguer de aves^{1,6,12} com arroz de ervilhas									
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes^{1,6} com arroz de ervilhas									
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷, leite DI⁷ e fruta									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷									
	Sopa	Feijão-verde									
	Prato Geral	Corvina⁴ no forno com pimentos e massinhas cotovelinhos¹									
	Prato Vegetariano	Seitan^{1,6} salteado com pimentos e massinhas cotovelinhos¹									
	Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina									
	Lanche	Croissant^{1,3,7} com fiambre de peru^{6,7}, leite DI⁷ e fruta									

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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷		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	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e esparguete ¹		1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e esparguete ¹		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 ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ 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 sementes ^{1,8,11} com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte líquido ⁷		546	195	3,5	1,2	30,2	18,4	10,1	1,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres		434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo ⁴ cozido com batata e ovo ³		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 ¹ com queijo ⁷ , 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 ¹ com doce e leite DI ⁷		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 ¹²		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 ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³		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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷		751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,1
	Sopa	Creme de vegetais ⁹		428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos (pota e tintureira) ^{1,4,14}		1296	310	6,7	1,0	23,7	2,9	38,1	1,0
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} 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 ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e bolsa de 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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Grelos		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	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸		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	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Creme de brócolos								
	Prato Geral	Empadão de cavala ⁴ com tomate								
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada								
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI 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 ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷								
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada								
	Prato Geral	Febras de porco com massa espiral ¹ e coentros								
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e feijão-verde								
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos 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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e chá								
	Sopa	Purê de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo								
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas, batata cozida								
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata cozida								
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e bolsa de purê de fruta 100%								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Caldo-verde								
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)								
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷								
	Sopa	Nabiças								
	Prato Geral	Arroz de abrótea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e arroz de pimentos e coentros								
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina								
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Ameiwoins, 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 ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷									
	Sopa	Creme de abóbora									
	Prato Geral	Nuggets de frango ^{1,6,7} no forno com esparguete integral ¹									
	Prato Vegetariano	Bolonesa de soja ^{1,6}									
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ e chá									
	Sopa	Camponesa com feijão									
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas									
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de ervilhas									
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina									
	Lanche	2 bolachas tufadas de milho com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷									
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)									
	Prato Geral	Coelho estufado com massa espiral ¹									
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ estufada com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura									
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷									
	Sopa	Nabiças									
	Prato Geral	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo) ^{3,4}									
	Prato Vegetariano	Saladina de grão, batata, cenoura e brócolos									
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta									

		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	FERIADO									
	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, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato Geral	Empadão de carne de vitela ¹² (arroz)								
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ e cenoura ralada (arroz)								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte líquido ⁷								
	Sopa	Legumes								
	Prato Geral	Filetes de perca ⁴ com molho de cenoura e alho francês e massa lacinhos ¹								
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de ervilhas								
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , 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 ¹ com doce e leite DI ⁷								
	Sopa	Caldo-verde								
	Prato Geral	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz branco								
	Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e arroz branco								
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷								
	Sopa	Camponesa com feijão								
	Prato Geral	Lulas ¹⁴ estufadas com cotovelinhos ¹ , pimentos e coentros								
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida								
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e bolsa de puré de fruta 100%								

		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	FERIADO								
	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, 13Tremço, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷								
	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato Geral	Massa espiral tricolor¹ salteada com azeite , alho, oregãos, salsicha de soja^{1,3,6}, cogumelos¹², ervilha e cenoura								
	Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor¹ salteada com azeite , alho, oregãos, salsicha de soja^{1,3,6}, cogumelos¹², ervilha e cenoura								
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Bolacha Maria^{1,3,6,7}, dose individual de triângulo de queijo⁷ e leite DI⁷								
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes^{1,8,11} com queijo⁷ e iogurte líquido⁷								
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas								
	Prato Geral	Salada de peixe (Abrotea⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)								
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7}, sumo 100% DI e frutos secos⁸								
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7} e chá								
	Sopa	Alho-francês com curgete								
	Prato Geral	Perna de porco assada com arroz de açafraão								
	Prato Vegetariano	Chili de soja⁶ e arroz de açafraão								
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com queijo⁷, leite DI⁷ e bolsa de puré de fruta 100%								
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷								
	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato Geral	Bacalhau fresco⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos¹								
	Prato Vegetariano	Seitan^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos¹								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de peru^{6,7}, iogurte líquido⁷ e fruta								
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com doce e leite DI⁷								
	Sopa	Alho-francês								
	Prato Geral	Perna de peru lascado com massa tricolor¹ e laranja								
	Prato Vegetariano	Massa tricolor¹ com ervilha, cenoura e cogumelos¹²								
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de leite^{1,3,7} com manteiga⁷, leite DI⁷ e fruta								

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, 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.

Semana 16
 Semana de 18 a 22 de Dezembro 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com fiambre de peru^{6,7} e leite DI⁷									
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas¹									
	Prato Geral	Tesourinhos^{1,4} com arroz de tomate									
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes^{1,6,11} e arroz de ervilhas									
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura¹ com queijo⁷, sumo 100% DI e frutos secos⁸									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷ e chá									
	Sopa	Grelos									
	Prato Geral	Massa¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete¹ e couve lombarda)									
	Prato Vegetariano	Massa¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e massa¹)									
	Vegetais	Incorporados									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	2 bolachas tufadas de milho com 1 dose individual de triângulo de queijo⁷ e leite DI⁷									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com doce e leite DI⁷									
	Sopa	Feijão branco com espinafres									
	Prato Geral	Pescada⁴ cozida com batata e ovo³ cozido									
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde									
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde couve-flor cozidos									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7}, iogurte líquido⁷ e fruta desidratada									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com queijo⁷ e iogurte líquido⁷									
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas¹									
	Prato Geral	Bifinhos de frango arroz e batata chips									
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas¹ (feijão/grão) com arroz e legumes salteados									
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de chocolate⁷									
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷, leite DI⁷ e fruta									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷									
	Sopa	Camponesa com feijão									
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha^{1,4,7}									
	Prato Vegetariano	Gratinado de soja com batata palha cenoura e espinafres^{1,6}									
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Croissant^{1,3,7} com fiambre de peru^{6,7}, leite DI⁷ e fruta									

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 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.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte líquido ⁷	546	195	3,5	1,2	30,2	18,4	10,1	1,1
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonesa ^{1,6,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	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	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , 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 ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	459	110	1,9	0,2	19,1	6,4	3,9	0,2
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas e batata doce cozida	1796	429	26,9	4,9	28,7	8,1	17,3	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata doce cozida	943	225	5,4	0,7	33,5	9,3	10,3	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidas	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Salada de fruta	159/192	38/46	0,2/0,3	0,0/0,0	8,4/10,4	8,3/10,0	0,7/0,6	1,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,1
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Bife de peru e arroz de cenoura	1305	312	11,5	1,7	27,6	3,5	24,0	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de cenoura	1301	311	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	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	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e bolsa de 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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos ¹ com red-fish ⁴ / corvina ⁴ e coentros	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e curgete	1163	278	7,0	1,1	38,1	8,2	15,0	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 mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸	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 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.