

		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	FERIADO								
	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 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	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	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 ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz deatum 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	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	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	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
		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 com feijão vermelho	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ com batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³	1497	358	13,8	2,8	26,1	5,2	31,9	0,7
	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	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, 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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷									
	Sopa	Creme de abóbora									
	Prato Geral	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com arroz									
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz									
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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	Massada de bacalhau ^{1,4} com coentros									
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de ervilhas									
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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	Espinafres									
	Prato Geral	Bife de frango com arroz de lentilhas									
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)									
	Vegetais	Salada de pepino, beterraba e cenoura ralada									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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	Filete de pescada ⁴ com salada camponesa									
	Prato Vegetariano	Jardineira de legumes									
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas									
	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	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷									
	Sopa	Feijão-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, tomate e cenoura ralada									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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, 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 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 cenoura e massinhas ¹		445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Empadão de cavala ^{4,7,12} com cenoura e tomate		1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	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		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 queijo ⁷ e leite DI ⁷		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 queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷		1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Grelas		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa ¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete ¹ e couve lombarda)		1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa ¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e macarronete ¹)		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		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} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸		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 ¹ 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 escamudo ⁴ 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/ Pudim ⁷		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 sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ 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 mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷		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		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		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 ¹ com doce e leite DI ⁷		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	Tintureira ⁴ estufada e massa de cotovelinhos ¹		1080	258	5,9	0,8	25,3	4,4	25,4	0,7
	Prato Vegetariano	Massa de cotovelinhos ¹ 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		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ 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, 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, 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 ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷								
	Sopa	Creme de brócolos								
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}								
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ¹ de lentilhas								
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Puré de feijão 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								
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} 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	Creme de cenoura com couve-flor picada								
	Prato Geral	Febras de porco com arroz de feijão e coentros								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de feijão e coentros								
	Vegetais	Salada de cenoura, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Saladina de pescada ⁴ com batata, brócolos, feijão-verde e cenoura								
	Prato Vegetariano	Saladina de grão, batata, brócolos, feijão-verde e cenoura								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	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	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)								
	Prato Geral	Frango estufado com alecrim e massa integral								
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa integral								
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , 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, 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 mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora com alho francês		340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato Geral	Bolonhesa de atum^{1,4} com orégãos		1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,2
	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	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	Pão de mistura¹ com fiambre de peru^{6,7}, iogurte líquido⁷ 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 líquido⁷		546	195	3,5	1,2	30,2	18,4	10,1	1,1
	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 ⁶ 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	Fruta da época		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura¹ com queijo⁷, 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 mistura¹ com doce e leite DI⁷		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	Maruca⁴ cozida, batata e ovo³ ralado		1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Prato Vegetariano	Grão de bico estufado e cuscus ¹		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		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷, iogurte líquido⁷ e ovo cozido³		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 mistura¹ com fiambre de frango^{6,7} e leite DI⁷		751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	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	Fruta da época		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 queijo⁷ 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 mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷		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	Massada de cardinal^{1,4} com coentros		1135	271	7,2	1,2	25,4	4,4	25,9	0,4
	Prato Vegetariano	Tofu⁵ estufado com cotovelinhos¹		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	Fruta da época		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura¹ com doce, leite DI⁷ e frutos secos⁸		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, 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 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	Hambúguer de aves ^{1,6,12} e esparguete ¹		893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúguer 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		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	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata, cenoura ralada) ^{1,4,7}		986	236	5,8	1,0	23,1	4,6	22,3	0,3
	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	Salada de alface, cenoura e pepino		79	19	0,3	0,1	2,7	2,5	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷		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 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	Ervilhas estufadas com carne de porco e arroz branco		2046	489	29,2	7,8	31,1	2,9	24,8	0,3
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes e ervilhas		1358	324	6,6	1,1	50,8	9,3	14,7	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		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	Juliana (cenoura e couve lombarda)		337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Abrótea ⁴ cozida com batata cozida		912	218	5,1	0,7	19,2	1,2	23,1	0,4
	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, milho e cenoura cozidas		82	41	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / 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 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	Creme de brócolos com feijão-branco		390	93	1,6	0,2	14,7	4,7	4,8	0,1
	Prato Geral	Bifinhos de frango estufados 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		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, 9Alpico, 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 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 vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Atum ⁴ de conserva com salada camponesa e ovo ³	1957	468	24,1	3,4	26,1	5,2	36,2	1,4
	Prato Vegetariano	Lentilhas com tomate, cenoura, orégãos e massa integral ¹	1336	319	6,0	0,9	48,4	4,5	16,8	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	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									
	Sopa									
	Prato Geral	CARNAVAL								
	Prato Vegetariano									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

		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 grelos	396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e massa integral ¹	1863	445	15,6	4,0	48,3	27,3	27,7	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, cogumelos ¹² 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	Fruta da época	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	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno e arroz de feijão	1579	372	16,6	1,6	42,0	1,1	12,3	0,3
	Prato Vegetariano	Grão estufado, massa ¹ e legumes	3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	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	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 sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	679	227	11,9	3,8	20,1	9,8	9,3	0,4
	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 ¹	1777	425	21,1	6,7	30,4	6,7	27,9	0,4
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶ 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	Fruta da época	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, 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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷									
	Sopa	Creme de brócolos									
	Prato Geral	Empadão de cavala ⁴ com tomate									
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada e arroz branco									
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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									
	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	Grelos									
	Prato Geral	Pescada ⁴ estufada com alho francês e cenoura, grão e batata cozida									
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)									
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos									
	Sobremesa	Fruta da época/ gelatina									
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI 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)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷									
	Sopa	Espinafres									
	Prato Geral	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹									
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata cozida									
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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	Grão-de-bico com couve lombarda									
	Prato Geral	Arroz de abrótea ⁴ com pimentos e coentros									
	Prato Vegetariano	Tofu ⁶ estufado e arroz de cenoura									
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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, 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 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 cenoura com couve-flor		394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Chili de carne de vaca ^{1,6,12} e arroz branco		1910	456	17,0	4,8	46,1	5,3	21,8	0,1
	Prato Vegetariano	Chili de soja ⁶ e arroz branco		2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	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		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷		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 queijo ⁷ e iogurte líquido ⁷		1064	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Macedónia de legumes		426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Salada de peixe (maruca ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)		1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde		1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Incorporados									
	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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸		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 ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e chá		365	87	0,7	0,1	14,8	0,9	5,3	0,9
	Sopa	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru estufada (lascada) e esparguete ¹		1721	411	15,4	4,0	41,1	20,1	26,8	0,4
	Prato Vegetariano	Grão estufado, massa ¹ e legumes		3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba		181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ 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 mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão		399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Salmão ⁴ com oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinhos		1935	462	31,3	5,8	22,2	3,8	22,5	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com batata e cenoura cozidas aos cubinhos		1221	292	12,6	1,4	37,0	3,3	6,0	1,0
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino		103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		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		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 ¹ com doce e leite DI ⁷		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Espinafres com cenoura		319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Pato com arroz de cenoura e legumes salteados		2140	511	19,5	3,9	51,7	22,1	31,8	0,6
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} com arroz de cenoura e legumes salteados		1475	353	16,0	2,3	37,1	8,7	14,6	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	Fruta da época		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

		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	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1	
	Prato Geral	1678	401	17,0	1,6	35,7	3,9	25,5	1,0	
	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	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 manteiga⁷ e chá								
	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	843	201	2,2	0,3	38,7	0,9	5,3	0,3	
	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	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 mistura¹ com doce e leite DI⁷								
	Sopa	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2	
	Prato Geral	1311	313	7,0	1,0	34,6	2,0	26,9	0,3	
	Prato Vegetariano	1465	349	8,4	1,2	52,1	5,3	15,1	0,2	
	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	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 mistura¹ com queijo⁷ e iogurte líquido⁷								
	Sopa	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1	
	Prato Geral	1161	277	10,0	2,6	29,1	0,9	17,0	0,6	
	Prato Vegetariano	1337	320	12,9	1,5	41,9	0,9	7,0	0,9	
	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	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 mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷								
	Sopa	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1	
	Prato Geral	1171	280	7,5	1,2	23,7	2,9	28,9	0,3	
	Prato Vegetariano	909	217	6,1	0,9	26,8	2,6	13,3	0,2	
	Vegetais	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1	
	Sobremesa	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	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. - 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 ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato Geral	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas e esparguete ¹								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e esparguete ¹								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Feijão branco com espinafres								
	Prato Geral	Peixe escumado ⁴ cozido com batata e ovo ³								
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde								
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada								
	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	Alho-francês								
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas								
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²								
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Creme de vegetais ⁹								
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos (pota e tintureira) ^{1,4,14}								
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} e tomate								
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Grelas								
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e couve lombarda)								
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão, cenoura, curgete e couve lombarda								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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 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.

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

Semana 12
Semana 18 a 22 de março de 2024

		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 cenoura e massinhas ¹		445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Tesourinhos ^{1,4} com arroz de ervilhas		1590	375	16,7	1,6	42,0	1,4	12,8	0,3
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} e arroz de ervilhas		1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	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		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	Grelas		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Perna de frango assada com orégãos e esparguete ¹		1663	397	21,8	4,7	21,5	0,9	27,6	0,4
	Prato Vegetariano	Bolonesa 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, pepino e beterraba		137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷		1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7
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	Feijão branco com espinafres		434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Pescada ⁴ cozida com batata cozida		978	234	6,7	1,0	19,2	1,2	23,6	0,5
	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 couve-flor cozidos		156	37	0,2	0,0	5,7	4,9	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁷		159/87 3	38/209	0,2/9, 8	0,0/4,3	8,4/23, 3	8,3/22, 5	0,7/7,1	0,0/0,2
	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	Creme de cenoura e massinhas ¹		445	106	1,26	0,184	20,32	5,68	3,2	0,2
	Prato Geral	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos ¹² e arroz de cenoura		1759	420	24,1	7,1	28,1	3,7	22,2	0,4
	Prato Vegetariano	Tofu ⁶ estufado com arroz de cenoura		1395	334	16,4	2,3	30,8	6,0	15,1	0,6
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba		147	35	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		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	3,92	30,79	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	Camponesa com feijão		399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Red fish ⁴ com macarronete ¹ e pimentos		1181	282	8,9	1,4	25,9	4,9	24,3	0,4
	Prato Vegetariano	Feijoada de grelos e cogumelos ¹² e arroz branco		2030	486	11,7	1,6	73,7	6,2	20,6	0,3
	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		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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

		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	Rolo de carne misto (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno com esparguete integral ¹								
	Prato Vegetariano	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, tomate e massa integral ¹								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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 com salada camponesa								
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de ervilhas								
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época/ gelatina								
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} 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 arroz de ervilhas								
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ estufada com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura								
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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								
	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	FERIADO								
	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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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