

		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	Bolonesa de atum ⁴		1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,2
	Prato Vegetariano	Bolonesa de soja ⁶		1413	335	6,1	0,8	39,6	2,4	30,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho		57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		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	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	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	Creme de brócolos		332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas e batata assada		1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	Prato Vegetariano	Tofu ^{1,6,12} salteado com batata assada		1067	255	11,2	1,6	23,2	4,2	14,9	0,1
	Vegetais	Cenoura, lombardo e feijão verde		139	33	0,3	0,0	5,2	4,6	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina		159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura 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	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	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. - 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 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	Palometa 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 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 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, 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 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 ¹ de lentilhas	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	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	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	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	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	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									
	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	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	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 / 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, 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.

		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	Abóbora com massinhas ¹								
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} e esparguete ¹								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} , ervilhas e cenoura ao cubinho								
	Vegetais	Salada de couve-roxa, alface 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	Grão com couve lombarda								
	Prato Geral	Paloco gratinado (Paloco, batata, cenoura ralada) ^{1,4,7}								
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e feijão-verde e batata cozida								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino								
	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									
	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)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷								
	Sopa	Espinafres								
	Prato Geral	Ervilhas estufadas com carne de porco e arroz branco								
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes e ervilhas								
	Vegetais	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e 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	Juliana (cenoura e couve lombarda)								
	Prato Geral	Abrótea ⁴ cozida com batata cozida								
	Prato Vegetariano	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas, tomate e massa ¹								
	Vegetais	Feijão-verde, milho e cenoura cozidas								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida com canela								
	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. - 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	Juliana								
	Prato Geral	Empadão de carne (arroz) ^{1,6,12}								
	Prato Vegetariano	Empadão de soja e cenoura (arroz)								
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho								
	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	Feijão-verde								
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ no forno com batata								
	Prato Vegetariano	Grão estufado, massa ¹ e legumes								
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura								
	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	Creme de cenoura com grelos								
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e massa integral ¹								
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura								
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e 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	Creme de vegetais ⁹								
	Prato Geral	Maruca ⁴ estufada com alho francês, cenoura e batata								
	Prato Vegetariano	Lentilhas com tomate com salada camponesa								
	Vegetais	Ervilha, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	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	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura								
	Prato Geral	Vitela estufada 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								
	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 mistura¹ com fiambre de peru^{6,7} e leite DI⁷								
	Sopa	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1	
	Prato Geral	Massa tricolor¹ com atum⁴ em molho de tomate e oregãos								
	Prato Vegetariano	1632	390	6,4	1,2	61,0	6,1	20,7	0,3	
	Vegetais	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2	
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
	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	293	135	8,7	2,0	10,7	0,4	2,7	0,2
	Sopa	383	91	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	1792	428	23,9	7,1	29,9	4,0	22,7	0,4
	Prato Vegetariano	1700	404	10,8	1,5	46,5	5,0	29,9	0,3
	Vegetais	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	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 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	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	1465	349	8,4	1,2	52,1	5,3	15,1	0,2
	Vegetais	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	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 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	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato Geral	1607	384	15,5	3,1	30,0	4,0	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	1934	463	11,6	1,8	68,3	7,0	19,8	0,5
	Vegetais	191	46	0,5	0,1	6,17	5,55	4,4	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	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	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	1135	271	7,2	1,2	25,4	4,4	25,9	0,4
	Prato Vegetariano	1149	275	11,3	1,6	28,0	3,9	15,4	0,3
	Vegetais	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	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 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 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	Tesourinhos de pescada ^{1,4} e arroz de legumes								
	Prato Vegetariano	Hamburguer vegetariano ¹ e arroz de legumes								
	Vegetais	Cenoura, ervilha e milho								
	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	Incorporados								
	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	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura								
	Prato Geral	Pescada assada com batata cozida								
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata cozida								
	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 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	Hortaliça								
	Prato Geral	Bifinhos de frango com cogumelos ¹² e esparguete integral ¹								
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ¹² e esparguete integral ¹								
	Vegetais	Salada de tomate, alface e beterraba								
	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	Legumes								
	Prato Geral	Arroz de peixe (tintureira) e pimentos ⁴								
	Prato Vegetariano	Crepes vegetarianos ^{1,6,11} com arroz de pimentos								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa								
	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 mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷								
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor								
	Prato Geral	Chili de carne de vaca^{1,6,12} e arroz branco								
	Prato Vegetariano	Chili de soja⁶ e arroz branco								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Macedónia de legumes								
	Prato Geral	Salada de peixe (pescada⁴, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo³ ralado)								
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina								
	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	Alho-francês com curgete								
	Prato Geral	Perna de peru estufada (lascada) e esparguete integral¹								
	Prato Vegetariano	Grão estufado, massa¹ e legumes								
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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									
	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 mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷								
	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato Geral	Salmão⁴ no forno com batata assada								
	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								
	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 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		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora		288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas e esparguete ¹		1068	255	9,4	2,9	23,9	2,4	19,1	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e esparguete ¹		1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino		137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	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		1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Feijão branco com espinafres		434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo 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 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		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Bifinho de frango com arroz de ervilhas		1350	323	11,5	1,8	28,0	2,3	26,0	0,3
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos 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		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 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	Creme de vegetais ⁹		428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos (palometa) ^{1,4}		1240	296	9,8	1,7	23,7	2,9	27,8	0,6
	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		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	Grelas		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e couve lombarda)		2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão, cenoura, curgete e couve lombarda		1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Vegetais	Incorporados									
	Sobremesa	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, 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								
	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)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	293	135	8,7	2,0	10,7	0,4	2,7	0,2
	Sopa	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	Prato Vegetariano	1661	397	10,7	1,5	57,6	2,5	16,0	0,3
	Vegetais	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	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	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Vegetais	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	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	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	1491	356	8,3	1,2	40,8	7,3	28,9	0,5
	Prato Vegetariano	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	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	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	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	1742	416	21,9	4,7	25,3	4,4	28,3	0,5
	Prato Vegetariano	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Vegetais	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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 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.

		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	Atum ⁴ com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde)								
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e milho								
	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	Bife de frango com massa integral ¹ e oregãos								
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} no forno com massa integral ¹ e oregãos								
	Vegetais	Salada de pepino, tomate 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	Grelos								
	Prato Geral	Meia desfeita de bacalhau ⁴ com grão e batata cozida								
	Prato Vegetariano	Grão de bico estufado e cuscus ¹								
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas								
	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	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos 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								
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , leite DI ⁷ e 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	Perca ⁴ no forno com pimentos e massinhas cotovelinhos ¹								
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com pimentos e massinhas cotovelinhos ¹								
	Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina								
	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								
	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	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	Camponesa com feijão								
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ 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	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	Juliana (cenoura e couve lombarda)								
	Prato Geral	Perninha de frango assada com arroz de ervilhas								
	Prato Vegetariano	Soja ⁶ estufada cogumelos ¹² e cenoura e arroz								
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e 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	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 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	Cenoura								
	Prato Geral	Hambúrguer de aves no pão com batata palha ^{1,6,12}								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de espinafres no pão com batata palha ^{1,3,7,9}								
	Vegetais	Alface, cenoura e milho								
	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, 5Amandeiros, 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.