

Semana 1  
Semana de 02 a 06 de Setembro 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 <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum <sup>4</sup> com tomate e óregãos	1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> com tomate e óregãos	1564	371	5,7	0,8	50,0	1,9	29,3	0,0
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> com massa espiral <sup>1,6,10</sup> 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 <sup>1,6</sup> com massa espiral <sup>1,6,10</sup> salteada com ervas aromáticas	1261	301	13,2	1,6	37,1	0,9	6,9	0,9
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI <sup>1,6,7,12</sup> com 1 dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana com feijão vermelho <sup>6,13</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe (maruca <sup>4</sup> , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo <sup>3</sup> 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 (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	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 <sup>6,13</sup> e arroz de cenoura	1746	417	11,0	1,5	62,6	3,5	16,4	0,2
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa	112	27	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Cardinal <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1125	269	7,3	1,2	21,7	1,1	28,2	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	649	155	5,6	0,9	21,5	1,1	3,7	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Croissant <sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete integral <sup>1,6,10</sup>	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>1,6</sup> com esparguete integral <sup>1,6,10</sup>	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,5
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada <sup>2,4</sup> com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,2,6,11</sup> com arroz de ervilhas	1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Strogonoff de porco <sup>9,12</sup> com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1526	365	19,5	6,5	23,4	2,6	23,3	0,3
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos <sup>1,6,9,12</sup> e massa espiral <sup>1,6,10</sup>	742	177	1,3	0,2	26,8	2,6	14,0	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup>	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,0
	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,13</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Bacalhau fresco <sup>2,4,12,14</sup> lascado com batata cozida	894	214	5,5	0,8	19,2	1,2	21,2	2,2
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com arroz de lentilhas	1535	367	11,5	1,8	35,4	2,1	29,4	0,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, beterraba e cenoura ralada	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, leite DI <sup>7</sup> e frutos secos <sup>8</sup>	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,6,10</sup>	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Empadão de cavala <sup>4,6,7,12</sup> com cenoura e tomate (arroz)	1558	32	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja <sup>6,12</sup> com cenoura e tomate (arroz)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313	75	0,5	0,1	16,5	16,2	1,3	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa <sup>1,6,10</sup> de carnes à lavrador (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, macarronete <sup>1,6,10</sup> e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa <sup>1,6,10</sup> à lavrador vegetariana (feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, couve lombarda e macarronete <sup>1,6,10</sup> )	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Vegetais	Salada de alface, couve roxa e beterraba	182	43	0,1	0,0	7,3	6,9	6,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Feijão branco <sup>6,13</sup> com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Abrótea <sup>4</sup> estufada com batata e ovo <sup>3</sup> cozido	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor)	898	214	7,8	1,1	24,7	6,2	9,5	0,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	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 <sup>6,13</sup> com cenoura e espinafres	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Curgete e cenoura ralada	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato Geral	Massa tricolor fusili <sup>1,6,10</sup> com salmão <sup>4</sup> e macedónia de legumes	15221	363	19,2	3,5	30,0	6,4	17,2	0,3
	Prato Vegetariano	Massa tricolor fusili <sup>1,6,10</sup> com ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>9,12</sup>	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,10,12</sup>	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6,10</sup> com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Feijoada de potão <sup>6,13,14</sup>	1579	397	11,5	1,6	45,2	5,3	22,8	0,5
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes <sup>6,13</sup>	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI <sup>1,6,7,12</sup> 1 dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Frango estufado com alecrim e massa integral <sup>1,6,10</sup>	1701	406	21,9	4,7	23,1	2,4	28,0	0,4
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa integral <sup>1,6,10</sup>	1047	250	6,5	1,0	34,6	4,8	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Saladina de pescada <sup>2,4</sup> com batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1085	259	7,1	1,0	24,2	5,4	24,3	0,5
	Prato Vegetariano	Saladina de grão <sup>6,13</sup> , batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Puré de feijão <sup>6,13</sup> com cubinhos de cenoura e nabo	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com arroz de cenoura	1402	335	14,5	2,9	27,6	3,5	22,9	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura	1301	311	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	Vegetais	Salada de cenoura, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant <sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora com alho francês		340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato Geral	Bolonhesa de atum <sup>1,4,6,10</sup>		1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa <sup>1,6,10</sup> de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos		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 (min. 3 variedades) / Fruta cozida		159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta		1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Grão <sup>6,13</sup> com couve lombarda		476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	Vitela estufada com arroz de cenoura e ervilhas		1696	405	20,5	6,6	29,9	4,0	24,8	0,4
	Prato Vegetariano	Estufado de soja <sup>6</sup> com arroz de cenoura e ervilhas		1700	404	10,8	1,5	46,5	5,0	29,9	0,3
	Vegetais	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ralada		121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura		911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Legumes		383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Salada de palometa <sup>4</sup> , batata e ovo <sup>3</sup> ralado		1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade <sup>6,13</sup> , batata, cenoura e brócolos		1632	390	6,4	1,2	61,0	6,1	20,7	0,3
	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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup>		1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	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 <sup>6,13</sup>		1607	384	15,5	3,1	30,0	4,0	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	Feijão <sup>6,13</sup> 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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e puré de fruta 100%		898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Grelos		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Red-fish <sup>4</sup> estufado com ervas e batata cozida		1103	264	8,6	1,3	20,9	2,6	25,3	0,4
	Prato Vegetariano	Salada russa com ervilhas		1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Vegetais	Beterraba, tomate e cenoura ralada		146	35	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, leite DI <sup>7</sup> e frutos secos <sup>8</sup>		1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,6,10</sup>		388	93	1,4	0,2	16,9	2,4	2,8	0,0
	Prato Geral	Empadão de carne <sup>1,6,12</sup> (arroz)		1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Prato Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> (arroz)		1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de couve-roxa, alface e pepino		113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Peixe escamudo <sup>2,4,12,14</sup> no forno com limão e batata cozida		1122	268	7,1	1,1	23,7	4,9	26,7	2,2
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e feijão-verde e batata cozida		1340	320	5,7	0,8	49,3	7,0	17,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos		156	37	0,2	0,0	5,7	4,9	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida com canela		159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,7	0,7/0,2	0/0,01
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>		1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Espinafres		361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Pá de porco estufada com arroz de açafraão		1688	403	23,8	7,1	25,9	1,9	20,8	0,3
	Prato Vegetariano	Ervilhas e cenoura estufadas com arroz de açafraão		1239	296	6,1	0,9	47,1	6,2	12,1	0,3
	Vegetais	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate		181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100%		599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Crema de ervilhas		333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Paloco <sup>4</sup> desfiado com batata, cenoura e grão <sup>6,13</sup>		1209	289	6,8	0,9	36,8	4,1	19,2	0,3
	Prato Vegetariano	Grão <sup>6,13</sup> estufado com legumes e batata		1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Vegetais	Feijão-verde, ervilhas e cenoura cozidas		173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta		945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Crema de brócolos com feijão-branco <sup>6,13</sup>		390	93	1,6	0,2	14,7	4,7	4,8	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos <sup>9,12</sup> e arroz de cenoura		1164	278	6,7	1,1	28,1	3,7	25,7	0,4
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> estufadas com cogumelos <sup>9,12</sup> e arroz de cenoura		1199	286	10,9	1,5	33,5	5,8	13,1	0,3
	Vegetais	Salada de alface, milho e pepino		169	40	0,7	0,1	6,2	0,9	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta		1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>									
	Sopa	Creme de vegetais <sup>9</sup>									
	Prato Geral	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura e lombardo									
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,2,6,11</sup> com arroz de cenoura e lombardo									
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>									
	Sopa	Creme de cenoura com grelos									
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e esparguete integral <sup>1,6,10</sup>									
	Prato Vegetariano	Esparguete integral <sup>1,6,10</sup> com ervilhas, cogumelos <sup>9,12</sup> e cenoura									
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Bolachas de água e sal DI <sup>1,6,7,12</sup> com 1 dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>									

Dia da Alimentação		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--------------------	--	---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>									
	Sopa	Grão-de-bico <sup>6,13</sup> com couve lombarda									
	Prato Geral	Hambúrguer de espinafres <sup>1,3,7,9</sup> ou Couve flor com queijo <sup>7</sup> com arroz de feijão <sup>6,13</sup>									
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>1,6</sup> com arroz de feijão <sup>6,13</sup>									
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina									
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> 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 <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>									
	Sopa	Feijão-verde									
	Prato Geral	Perninha de frango assada/estufada com massa laços <sup>1,6,10</sup>									
	Prato Vegetariano	Grão <sup>6,13</sup> estufado com massa laços <sup>1,6,10</sup> e legumes									
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI 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 <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>									
	Sopa	Espinafres									
	Prato Geral	Bacalhau fresco <sup>2,4,12,14</sup> com batata, cenoura e grão <sup>6,13</sup> cozidos									
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja <sup>6</sup> com batata e cenoura									
	Vegetais	Cenoura, couve lombarda e grelos cozidos									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Lanche	Croissant <sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> 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 <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de 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 <sup>1,6,12,13</sup> e arroz branco		1910	456	17,0	4,8	46,1	5,3	21,8	0,1
	Prato Vegetariano	Chili de soja <sup>6,13</sup> 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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		734	175	2,6	1,3	37,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Macedónia de legumes		426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Salada de peixe (maruca <sup>4</sup> , 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 (min. 3 variedades) / Gelatina		159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura		911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Caldo-verde		365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional <sup>1,6,10,13</sup> (frango, carne de porco, massa <sup>1,6,10</sup> , grão <sup>6,13</sup> , cenoura e couve lombarda)		1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1,6,10,13</sup> (grão <sup>6,13</sup> , cenoura, nabo, couve lombarda e massa <sup>1,6,10</sup> )		1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada		81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup>		1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,1
	Sopa	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Salmão <sup>4</sup> com oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinhos		1768	422	28,0	5,1	21,8	3,5	19,9	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>1,6</sup> 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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e puré de fruta 100%		898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura		319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de pato com cenoura		2140	511	19,5	3,9	51,7	22,1	31,8	0,6
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> 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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>		1345	322	9,8	1,8	48,1	22,1	9,2	1,8

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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com manteiga<sup>7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>								
	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato Geral	<b>Atum<sup>4</sup> com saladinha de feijão-frade<sup>6,13</sup> e ovo<sup>3</sup></b>								
	Prato Vegetariano	Saladinha de <b>feijão frade<sup>6,13</sup></b> , batata, cenoura e milho								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	<b>Bolacha Maria<sup>1,3,6,7</sup>, dose individual de triângulo de queijo<sup>7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com queijo<sup>7</sup> e iogurte de aromas<sup>7</sup></b>								
	Sopa	Legumes								
	Prato Geral	Bife de frango com <b>massa integral<sup>1,6,10</sup></b> e oregãos								
	Prato Vegetariano	<b>Crepes de legumes<sup>1,2,6,11</sup> no forno com massa integral<sup>1,6,10</sup> e oregãos</b>								
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de frango<sup>6,7</sup>, sumo 100% DI e frutos secos<sup>8</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de frango<sup>6,7</sup> e leite DI<sup>7</sup></b>								
	Sopa	Caldo-verde								
	Prato Geral	Arroz de <b>abrétea<sup>4</sup> e red-fish<sup>4</sup></b> com pimentos e coentros								
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura								
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	<b>Pão de sementes<sup>1,8,11</sup> com queijo<sup>7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e puré de fruta 100%</b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com manteiga<sup>7</sup> e iogurte de aromas<sup>7</sup></b>								
	Sopa	Camponesa com <b>feijão<sup>6,13</sup></b>								
	Prato Geral	<b>Hambúrguer de aves<sup>1,6,12</sup> com esparguete<sup>1,6,10</sup></b>								
	Prato Vegetariano	<b>Hambúrguer de quinoa e legumes<sup>1,6</sup> com esparguete<sup>1,6,10</sup></b>								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	<b>Pão de mistura<sup>1</sup> com fiambre de peru<sup>6,7</sup>, leite DI<sup>7</sup> e fruta</b>								

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1572	370	16,6	1,6	41,8	2,0	12,2	10,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,2,6,11</sup> no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1107	264	6,9	1,0	44,2	2,0	5,0	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, beterraba e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Repolho e cenoura ripada	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de frango no forno e massa espiral integral <sup>1,6,10</sup>	1663	397	21,8	4,7	21,5	0,9	27,6	0,4
	Prato Vegetariano	Massa espiral integral de seitan e cenoura <sup>1,6,10</sup>	936	224	6,0	0,8	28,7	4,4	13,2	0,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana	148	35	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI <sup>1,6,7,12</sup> com 1 dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino <sup>6,13</sup>	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato Geral	Filete de escamudo <sup>2,4,12,14</sup> estufado com batata (aos cubos)	916	219	5,6	0,8	20,9	2,6	20,7	0,3
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada à Transmontana <sup>6,12,13</sup> com arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes <sup>6,12,13</sup> com arroz branco	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Crème de cenoura com brócolos	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	Prato Geral	Palmeta <sup>4</sup> estufada com pimentos e tomate e massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1240	296	9,8	1,7	23,7	2,9	27,8	0,6
	Prato Vegetariano	Favas de tomatada com massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1130	270	6,0	0,9	38,7	4,0	15,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant <sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1293	309	13,9	4,1	28,7	2,4	16,4	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas <sup>1,6,13</sup> (feijão/grão) e esparguete <sup>1,6,10</sup>	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Feijão branco <sup>6,13</sup> com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo <sup>2,4,12,14</sup> cozido com batata e ovo <sup>3</sup>	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	1689	404	20,2	4,6	28,0	2,3	27,0	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>9,12</sup>	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup>	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,1
	Sopa	Creme de vegetais <sup>9</sup>	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos (pota) <sup>1,4,6,10,14</sup>	937	224	6,5	1,0	23,7	2,9	17,1	0,6
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> estufadas com seitan <sup>1,6</sup> e tomate	927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Grelas	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha <sup>6,13</sup> (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, arroz e couve lombarda)	2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, curgete e couve lombarda	1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, leite DI <sup>7</sup> e frutos secos <sup>8</sup>	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Empadão de cavala <sup>4</sup> com tomate	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	Prato Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> com tomate e cenoura ralada	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com massa espiral <sup>1,6,10</sup> e coentros	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral <sup>1,6,10</sup> , cogumelos <sup>9,12</sup> , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e beterraba	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo	388	93	1,5	0,2	16,1	6,6	3,6	0,2
	Prato Geral	Maruca <sup>4</sup> com ervas aromáticas, batata cozida	950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	0,5
	Prato Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> de tomataada com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional <sup>1,6,10,13</sup> (frango, carne de porco, massa <sup>1,6,10</sup> , grão <sup>6,13</sup> , cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1,6,10,13</sup> (grão <sup>6,13</sup> , cenoura, nabo, couve lombarda e massa <sup>1,6,10</sup> )	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata <sup>1,2,4,6,7,10,12,14</sup>	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Prato Vegetariano	Soja gratinada com batata, cenoura e espinafres <sup>1,6,7,10</sup>	1074	434	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete integral <sup>1,6,10</sup>	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Soja estufada com cenoura e esparguete integral <sup>1,6,10</sup>	1413	335	6,1	0,8	39,6	2,4	30,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,13</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada <sup>2,4</sup> com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de ervilhas	1337	320	12,9	1,5	41,9	0,9	7,0	0,9
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI <sup>1,6,7,12</sup> com 1 dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Borrego estufado com massa espiral <sup>1,6,10</sup>	1457	348	13,2	4,1	23,1	2,4	33,7	0,4
	Prato Vegetariano	Massa espiral <sup>1,6,10</sup> estufada com ervilhas, cogumelos <sup>9,12</sup> e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo) <sup>2,4,6,12,13,14</sup>	1717	410	14,0	2,7	34,6	2,0	35,3	0,6
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão <sup>6,13</sup> , batata, cenoura e brócolos	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de aves (perú e frango) com cenoura e salada	1753	419	18,6	4,3	35,0	3,1	27,0	0,5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant <sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Aveludado com couve-flor		394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum <sup>4</sup> com tomate e óregãos		1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz branco		1416	338	12,8	1,5	47,6	0,5	6,1	0,9
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho		57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta		1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Creme de abóbora		288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Empadão de carne de vitela <sup>12</sup> (arroz)		1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Prato Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> e cenoura ralada (arroz)		1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino		137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura		911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Legumes		383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de perca <sup>4</sup> com molho de cenoura e alho francês e massa lacinhos <sup>1,6,10</sup>		1137	272	7,2	1,2	25,5	4,5	25,9	0,4
	Prato Vegetariano	Bolonesa <sup>1,6,10</sup> de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos		1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos		82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup>		1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,0
	Sopa	Caldo-verde		365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz branco		2046	489	29,2	7,8	31,1	2,9	24,8	0,3
	Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e arroz branco		1427	341	11,1	1,6	47,1	6,2	12,1	0,3
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidos		125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e bolsa de puré de fruta 100%		898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,13</sup>		399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Lulas <sup>14</sup> estufadas com cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> , pimentos e coentros		1086	260	7,0	1,1	23,7	2,9	25,0	0,8
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja <sup>6</sup>		1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada		147	35	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	0,3
	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 mistura <sup>1</sup> com doce, sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>		1456	349	9,6	1,7	58,6	34,2	6,4	0,8

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor <sup>1</sup> salteada com azeite, alho, oregãos, salsicha de soja <sup>1,3,6</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , ervilha e cenoura	891	271	10,9	1,0	30,1	5,4	12,5	0,3
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Crema de legumes com lentilhas	446	107	1,6	0,3	17,9	7,4	5,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe (Abrotea <sup>4</sup> , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Prato Vegetariano	Salada de grão <sup>6,13</sup> com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1440	344	7,8	1,1	51,8	6,6	15,4	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de porco assada com arroz de açafrao	1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,3
	Prato Vegetariano	Chili de soja <sup>6,13</sup> e arroz de açafrao	2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco <sup>2,4,12,14</sup> estufado com tomate, pimentos e macarronete <sup>1,6,10</sup>	1015	243	6,3	1,0	23,7	2,9	22,2	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,0

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru lascado com laranja e arroz de cenoura	1607	384	15,2	3,9	34,7	10,6	26,5	0,5
	Prato Vegetariano	Arroz de cenoura com ervilhas e cogumelos <sup>9,12</sup>	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta	1360	325	9,0	2,4	58,1	33,9	4,5	0,7

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 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.

Semana 16  
 Semana de 16 a 20 de dezembro 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 <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,6,10</sup>		445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Empadão de cavala <sup>4</sup>		1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,2,6,11</sup> 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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>		1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Macedónia de legumes		426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de frango estufados com massa tricolor <sup>1,6,10</sup>		860	205	1,7	0,4	21,5	0,9	25,4	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas <sup>1,6,13</sup> (feijão/grão) com arroz e legumes salteados		2084	499	24,1	4,0	57,5	3,8	11	1,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba		147	35	0,1	0	6,36	6,24	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de chocolate <sup>7</sup>		159/873	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	Bolachas de água e sal DI <sup>1,6,7,12</sup> com 1 dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Espinafres		319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Pescada <sup>2,4</sup> cozida com batata e ovo <sup>3</sup> cozido		1383	331	13,7	2,7	19,2	1,2	32,1	0,7
	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 (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta desidratada		1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>		1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Grelos		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa <sup>1,6,10,13</sup> de carnes à lavrador (carne de porco, feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, macarronete <sup>1,6,10</sup> e couve lombarda)		1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa <sup>1,6,10,13</sup> à lavrador vegetariana (feijão <sup>6,13</sup> , cenoura, couve lombarda e massa <sup>1,6,10</sup> )		1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Vegetais	Incorporados									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta		843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão <sup>6,13</sup>		399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> (no forno) no pão <sup>1</sup> com batata chips <sup>1,6,7,10</sup>		725	353	20,0	1,9	26,3	0,5	16,6	0,9
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano <sup>1,6</sup> no pão <sup>1</sup> com batata chips <sup>1,6,7,10</sup>		1169	460	28,6	2,5	40,1	0,5	9,3	1,0
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa		112	27	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant <sup>1,3,7</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta		2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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.



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>								
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas								
	Prato Geral	Salada de peixe (Abrotea <sup>4</sup> , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)								
	Prato Vegetariano	Salada de grão <sup>6,13</sup> com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> 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 mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>								
	Sopa	Alho-francês com curgete								
	Prato Geral	Perna de porco assada com arroz de açafrão								
	Prato Vegetariano	Chili de soja <sup>6,13</sup> e arroz de açafrão								
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço									
	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 <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>								
	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato Geral	Bacalhau fresco <sup>2,4,12,14</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>								
	Prato Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Lanche	Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> 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 <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>								
	Sopa	Alho-francês								
	Prato Geral	Perna de peru lascado com massa tricolor <sup>1,6,10</sup> e laranja								
	Prato Vegetariano	Massa tricolor <sup>1,6,10</sup> com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>9,12</sup>								
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>								

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

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

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> com red-fish <sup>4</sup> / corvina <sup>4</sup> e coentros	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> , cogumelos <sup>9,12</sup> , ervilhas, cenoura e curgete	1163	278	7,0	1,1	38,1	8,2	15,0	0,3
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Perninha de frango com arroz de cenoura	1432	342	8,5	1,5	34,7	3,0	30,9	0,5
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura	1301	311	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Salada de frutas	159/192	38/46	0,2/0,3	0,0/0,0	8,4/10,4	8,3/10,0	0,7/0,6	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de frango <sup>6,7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Sopa de grão <sup>6,13</sup> com cubinhos de cenoura e nabo	459	110	1,9	0,2	19,1	6,4	3,9	0,2
	Prato Geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> com ervas aromáticas e batata doce cozida	1796	429	26,9	4,9	28,7	8,1	17,3	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com batata doce cozida	943	225	5,4	0,7	33,5	9,3	10,3	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidas	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura <sup>1</sup> com fiambre de peru <sup>6,7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Crema de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,10,12</sup>	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6,10</sup> com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta	1360	325	9,0	2,4	58,1	33,9	4,5	0,7

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.