

		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 <b>atum</b> <sup>4</sup> com tomate e óregãos	1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	<b>Empadão de soja</b> <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 <b>queijo</b> <sup>7</sup> , sumo 100% DI e <b>frutos secos</b> <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 <b>manteiga</b> <sup>7</sup> e <b>iogurte de aromas</b> <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	<b>Hambúrguer de aves</b> <sup>1,6,12</sup> com <b>massa espiral</b> <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	<b>Hambúrguer de quinoa e legumes</b> <sup>1,6</sup> com <b>massa espiral</b> <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	<b>Bolachas de água e sal DI</b> <sup>1,6,7,12</sup> com <b>1 dose individual de triângulo de queijo</b> <sup>7</sup> e <b>leite DI</b> <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 <b>leite DI</b> <sup>7</sup>	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana com <b>feijão vermelho</b> <sup>6,13</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	<b>Salada de peixe (maruca</b> <sup>4</sup> , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e <b>ovo</b> <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 <b>fiambre de frango</b> <sup>6,7</sup> , <b>iogurte líquido</b> <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 <b>queijo</b> <sup>7</sup> e <b>iogurte de aromas</b> <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 <b>feijão</b> <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 <b>manteiga</b> <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 <b>manteiga</b> <sup>7</sup> e <b>leite DI</b> <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	<b>Cardinal</b> <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e <b>massinha de cotovelinhos</b> <sup>1,6,10</sup>	1125	269	7,3	1,2	21,7	1,1	28,2	0,3
	Prato Vegetariano	<b>Seitan</b> <sup>1,6</sup> salteado com limão e ervas aromáticas e <b>massinhas de cotovelinhos</b> <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	<b>Croissant</b> <sup>1,3,7</sup> com <b>fiambre de peru</b> <sup>6,7</sup> , <b>leite DI</b> <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 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	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	Saladinha 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	Saladinha 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	Bolonesa de atum <sup>1,4,6,10</sup>		1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,0
	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	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,