

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

10 a 14 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	505,6	120,8	2,2	0,4	19,1	8,3	6,3	0,6
	Prato	1937,2	463,0	20,3	2,0	40,8	1,3	28,1	1,2
	Salada	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8
	Prato	1618,9	386,9	13,7	3,1	32,6	4,3	32,6	0,4
	Salada	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

NOTA 1: Almôndegas estufadas com massa espiral, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3
	Prato	1244,3	297,4	7,8	1,1	25,4	3,1	30,2	0,4
	Salada	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0
	Sobremesa	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

Nota 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3
	Prato	1787,4	427,2	11,4	2,1	34,6	3,6	45,2	0,5
	Salada	236,7	56,7	0,8	0,0	10,3	2,3	2,3	0,0
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3
	Prato	1545,2	369,3	16,5	3,2	26,3	4,1	28,5	0,6
	Salada	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4
	Sobremesa	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 2

17 a 21 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3
	Prato	Esparguete à Bolonesa ^{1, 6, 12}	1478,1	353,3	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Salada	Alface, cenoura tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	518,8	124,0	1,4	0,2	21,0	7,1	6,6	0,3
	Prato	Cardinal estufado ⁴ com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde)	601,0	332,0	9,3	1,4	31,5	8,5	30,2	0,7
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado ⁷	313,4/124,0,3	74,9/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,5/32,6	16,3/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	356,9	85,3	2,6	0,3	11,4	10,1	4,6	0,6
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170,6	32,0	0,3	0,1	7,0	6,3	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	1232,9	294,7	13,0	2,4	23,6	1,7	20,2	2,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta	503,8	120,4	1,5	0,2	20,2	8,1	6,4	0,3
	Prato	Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	2558,7	611,5	31,7	9,3	49,1	5,8	31,2	0,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 3

24 a 28 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1, 4} com ervilhas e cenoura	1792,2	428,3	17,6	2,7	35,5	6,1	31,3	1,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,0	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	1947,5	465,4	16,4	4,8	42,8	2,4	35,3	0,5
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3
	Prato	Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1244,3	297,4	7,8	1,1	25,4	3,1	30,2	0,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	522,1	124,8	1,5	0,2	20,3	8,2	7,5	0,3
	Prato	Rancho ¹	2881,8	688,3	32,8	7,1	42,1	8,3	54,8	0,6
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes	1738,9	415,6	9,5	1,4	49,4	12,8	32,0	0,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 4

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca								
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado ^{1, 6, 12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹								
	Salada	Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹								
	Prato	Salada russa com pescada (batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido em salmoura) ^{3,4}								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas								
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres								
	Prato	Badejo de tomatada ⁴ com batata e couve flor cozidas								
	Salada	Alface beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim ^{3,7}								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	526,7	125,9	1,7	0,3	22,5	11,8	5,5	0,4
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	1866,4	443,7	20,9	2,1	33,4	5,6	30,0	1,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	409,0	97,7	1,4	0,2	17,9	7,2	3,5	0,2
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,4	415,5	9,3	1,5	40,1	0,6	41,7	0,4
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,8	1,0	0,0	10,6	2,6	5,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Canja com massinhas ¹ / Grão com espinafres (vegetariano)	453,4/542,0	108,4/129,5	1,9/2,3	0,3/0,3	8,8/20,7	1,3/5,8	13,8/6,2	0,2/0,6
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com batata e feijão verde cozidos	1335,8	319,3	9,5	1,6	27,4	3,6	30,0	0,6
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete ¹	2186,5	522,6	32,1	9,4	29,4	1,8	28,6	0,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	464,7	111,1	2,2	0,3	16,1	13,9	7,4	0,3
	Prato	Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão	1522,9	364,0	12,1	1,6	35,2	1,5	27,1	0,5
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete							
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura							
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) ^{1, 4, 7}							
	Salada	Cenoura, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca							
	Prato	Frango assado com esparguete ¹ e orégãos							
	Salada	Alface, cenoura e curgete							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura							
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa							
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Agrião							
	Prato	Chili ^{1,6,12} com arroz branco							
	Salada	Tomate, alface e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 7

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3
	Prato	Massada de peixe ^{1,4}	1210,7	289,4	9,2	1,4	30,9	3,4	20,0	0,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3
	Prato	Strogonoff misto (porco e vaca) ^{7,12} com arroz	1733,9	414,4	12,8	3,1	42,0	2,0	31,7	0,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	396,6	94,8	1,4	0,2	15,4	3,7	5,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com jardineira de legumes	1347,5	322,1	6,3	0,9	34,2	11,3	31,3	0,8
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,0	10,9	2,9	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹	1825,7	436,3	20,3	6,2	38,7	5,1	23,7	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3
	Prato	Badejo gratinado ^{1,4} com batata assada/cozida com brócolos	1410,8/1297,1	345,7/318,6	11,3//8,3	1,7/1,3	28,4/28,4	6,1/6,1	31,3/31,3	0,5/0,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/1,3,9	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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

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

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ e ervilhas	1756,3	419,7	16,4	4,6	34,5	3,5	32,8	0,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	546,2	130,5	2,0	0,3	22,8	11,0	506,0	0,3
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ⁷ e cenoura	1437,1	343,4	10,0	1,8	30,3	8,2	32,0	0,8
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	355,1	84,9	2,1	0,3	13,4	11,5	3,8	0,3
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶	1901,3	454,4	12,8	2,7	40,1	0,6	43,5	0,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

FERIADO

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8
	Prato	Tesourinhos ^{1,4} com arroz de cenoura	904,4	452,7	14,6	1,4	61,4	4,1	18,2	1,6
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	313,4/124,0,3	74,9/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,5/32,6	16,3/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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

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

Semana 9

5 a 9 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ^{3, 4}	1318,4	315,2	6,4	1,4	36,3	5,6	27,4	0,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹	2207,3	527,5	32,0	9,4	30,3	2,7	28,9	0,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3
	Prato	Abrótea gratinada ^{4, 7} com macedónia de legumes e arroz de cenoura	1663,7	397,6	8,2	1,4	46,6	10,3	33,3	0,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	513,8	122,8	1,8	0,3	20,4	7,4	6,3	0,3
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e arroz branco	1635,0	390,8	18,4	3,3	40,0	0,4	15,0	0,4
	Salada	Alface, milho e beterraba	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,4/414,7	74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

Semana 10

12 a 16 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3
	Prato	Empadão de carne (vaca e porco) ^{1,3,6,12} com arroz	1983,0	473,9	16,7	5,0	48,4	5,5	31,3	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316,9	75,8	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2
	Prato	Badejo estufado ⁴ com batata cozida	1188,5	284,1	7,8	1,2	24,4	2,5	28,3	0,4
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,9	4,7	3,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² com frutas	313,4/281,6	74,9/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,5/2,4	16,3/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3
	Prato	Peru assado com esparguete ¹	1600,2	382,4	13,8	4,4	28,6	1,2	35,1	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	547,2	130,8	2,1	0,2	23,4	8,7	4,6	0,3
	Prato	Pasteis de bacalhau ^{3,4,7,12} com arroz de tomate	2272,8	543,2	26,3	3,5	55,0	2,2	20,2	1,5
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3
	Prato	Macarronada ¹ de carnes	1750,3	556,9	29,8	7,6	38,2	4,5	33,7	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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

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

Semana 11

19 a 23 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda							
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1, 4} com ervilhas e cenoura							
	Salada	Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes							
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres							
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida							
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Primavera							
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹							
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶							
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}							
	Salada	Milho, alface e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

26 a 30 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete							
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz de cenoura e ervilhas							
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa							
	Prato	Badejo de tomatada ⁴ com batata e couve flor cozidas							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes							
	Prato	Rancho ¹							
	Salada	Alface, cenoura e pimento							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde							
	Prato	Lulas à Sevilhana ^{1,3,4,7,14} com arroz de tomate							
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda							
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 13

3 a 7 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3
	Prato	2762,5	660,2	29,7	4,4	49,0	6,2	48,0	1,6
	Salada	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6
	Prato	2186,5	522,6	32,1	9,4	29,4	1,8	28,6	0,4
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,6	0,1
	Sobremesa	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3
	Prato	1751,5	418,6	12,7	2,1	44,0	3,6	30,5	0,6
	Salada	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3
	Prato	1683,4	402,3	14,0	4,5	31,6	3,4	36,6	0,5
	Salada	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	379,5	90,7	1,6	0,3	15,1	5,2	4,0	0,3
	Prato	1545,2	369,3	16,5	3,2	26,3	4,1	28,5	0,6
	Salada	277,4	66,4	1,1	0,1	10,1	2,1	4,3	0,0
	Sobremesa	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

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

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹	1825,7	436,3	20,3	6,2	38,7	5,1	23,7	1,3
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,4	3,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ⁷ e cenoura	1437,1	343,4	10,0	1,8	30,3	8,2	32,0	0,8
	Salada	Alface, cenoura e miho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	1514,6	362,0	6,4	1,3	34,8	2,9	40,0	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3
	Prato	Massada ¹ de peixe ⁴ com coentros	1210,7	289,4	9,2	1,4	30,9	3,4	20,0	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde ⁶	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8
	Prato	Macarronada de carnes ¹	1750,3	556,9	29,8	7,6	38,2	4,5	33,7	0,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme ^{3,7}	313,4/416,8	74,9/99,6	0,5/3,6	0,2/1,5	16,5/12,2	16,3/12,2	1,1/4,9	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

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

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