

Semana 1

3 a 7 de janeiro

|                      |                    | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |  |
|----------------------|--------------------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| <b>Segunda-Feira</b> | <b>Sopa</b>        | Alho francês com feijão-verde                                       |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                      | <b>Prato</b>       | Almondegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                      | <b>Vegetariano</b> | Lentilhas estufadas e esparguete <sup>1</sup> salpicado de ervilhas |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                      | <b>Salada</b>      | Alface, cenoura e tomate  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                      | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                      | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |              |               |         |  |

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) |  |
|--------------------|--------------------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| <b>Terça-Feira</b> | <b>Sopa</b>        | Nabo com cenoura e couve  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Prato</b>       | Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup> com feijão-frade e batata |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Vegetariano</b> | Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho    |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Salada</b>      | Brócolos, cenoura e milho                                       |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida               |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                     |           |          |             |        |              |               |         |  |

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) |  |
|---------------------|--------------------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| <b>Quarta-Feira</b> | <b>Sopa</b>        | Feijão branco com nabiças                               |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Prato</b>       | Arroz de aves (frango/peru)                             |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Vegetariano</b> | Arroz de soja <sup>6</sup> com favas e cenoura no forno |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Salada</b>      | Alface, beterraba e cenoura ralada                      |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época (min. 3 variedades)                      |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>1</sup>                             |           |          |             |        |              |               |         |  |

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) |  |
|---------------------|--------------------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| <b>Quinta-Feira</b> | <b>Sopa</b>        | Abobora com couve branca                                  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Prato</b>       | Solha <sup>4</sup> gratinada com batata cozida            |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Vegetariano</b> | Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Salada</b>      | Pepino, tomate e couve roxa                               |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>7</sup> |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                     | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>1</sup>                               |           |          |             |        |              |               |         |  |

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) |  |
|--------------------|--------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| <b>Sexta-Feira</b> | <b>Sopa</b>        | Caldo-verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)                          |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Prato</b>       | Febras de porco estufadas com arroz                                    |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Vegetariano</b> | Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Salada</b>      | Alface, beterraba e milho  |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                     |           |          |             |        |              |               |         |  |
|                    | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>1</sup>  |           |          |             |        |              |               |         |  |

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

10 a 14 de janeiro

|               |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Nabo com feijão verde                  | 439,6  | 105,1        | 1,9         | 0,2            | 19,7      | 8,3             | 2,4              | 0,3        |
|               | Prato       | Empadão de atum <sup>3,4</sup> (arroz) | 2457,3   | 587,3        | 29,7        | 4,3            | 38,3      | 4,4             | 40,9             | 1,7        |
|               | Vegetariano | Empadão de soja <sup>6</sup> (arroz)   | 1130,2   | 270,1        | 5,4         | 0,8            | 49,3      | 1,9             | 4,7              | 0,1        |
|               | Salada      | Beterraba, cenoura e tomate            | 209,1  | 50,0         | 0,2         | 0,0            | 10,0      | 9,8             | 2,3              | 0,4        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)     | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>            | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Alho francês com cenoura                             | 416,3  | 99,5         | 1,6         | 0,3            | 17,7      | 8,0             | 3,7              | 0,2        |
|             | Prato       | Perna de frango no forno com esparguete <sup>1</sup> | 1332,9   | 318,6        | 4,0         | 1,0            | 28,4      | 1,2             | 41,5             | 0,6        |
|             | Vegetariano | Esparguete <sup>1</sup> de cogumelos <sup>12</sup>   | 943,7  | 225,5        | 8,3         | 1,2            | 30,5      | 2,9             | 6,6              | 0,0        |
|             | Salada      | Couve roxa, cenoura e alface                         | 184,1  | 44,0         | 0,2         | 0,0            | 7,0       | 6,0             | 4,0              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                          | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Creme de couve-flôr                       | 410,3  | 98,1         | 1,3         | 0,1            | 16,9      | 7,5             | 4,7              | 0,3        |
|              | Prato       | Abrótea <sup>4</sup> com salada de batata | 1158,1   | 276,8        | 7,3         | 1,0            | 24,7      | 1,0             | 27,5             | 0,4        |
|              | Vegetariano | Grão-de-bico com salada de batata         | 2019,4   | 482,6        | 7,1         | 0,8            | 81,3      | 5,7             | 21,1             | 0,3        |
|              | Salada      | Ervilha, cenoura e feijão verde           | 175,2  | 41,9         | 0,4         | 0,1            | 6,5       | 3,6             | 3,3              | 0,1        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)        | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>               | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)    | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Lentilhas e couve portuguesa  | 439,6  | 105,1         | 1,9         | 0,2            | 19,7         | 8,3             | 2,4              | 0,3         |
|              | Prato       | Carne de porco estufada com fusillis <sup>1</sup>                               | 1558,5   | 372,5         | 13,5        | 3,1            | 30,1         | 2,7             | 31,9             | 0,4         |
|              | Vegetariano | Seitan <sup>1,6</sup> fatiado no forno com ervilhas e com fusillis <sup>1</sup> | 1142,1   | 273,0         | 5,9         | 0,9            | 45,0         | 3,8             | 8,8              | 0,2         |
|              | Salada      | Cenoura, couve roxa e tomate  | 149,9  | 57,2          | 1,2         | 0,2            | 5,3          | 4,9             | 6,6              | 0,0         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                               | 313,6/<br>372,3  | 74,9/<br>89,0 | 0,5/<br>0,0 | 0,2/<br>0,0    | 16,5/<br>0,0 | 16,3/<br>0,0    | 1,1/<br>22,2     | 0,0/<br>0,0 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |              |                 |                  |             |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Abóbora com espinafres                   | 310,1  | 74,1         | 1,9         | 0,3            | 11,4      | 2,5             | 2,7              | 0,5        |
|             | Prato       | Red fish <sup>4</sup> no forno com arroz | 1259,8   | 301,1        | 8,9         | 1,4            | 28,0      | 2,3             | 26,6             | 0,4        |
|             | Vegetariano | Lentilhas estufadas com arroz            | 1719,3   | 410,9        | 7,7         | 1,1            | 64,9      | 5,1             | 18,8             | 0,1        |
|             | Salada      | Alface, tomate e beterraba               | 139,0  | 33,2         | 0,2         | 0,0            | 5,7       | 5,7             | 2,3              | 0,2        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)       | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>              | 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.

## Semana 3

17 a 21 de janeiro

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|---------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Creme de abóbora com brócolos   | 287,3  | 98,5          | 1,4         | 0,1            | 19,2          | 4,7             | 13,0             | 0,2         |
|               | Prato       | Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com carne picada <sup>1,6,12</sup> | 1373,2   | 328,2         | 11,8        | 2,8            | 23,6          | 6,2             | 31,7             | 0,5         |
|               | Vegetariano | Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com feijão vermelho                | 1504,5   | 359,9         | 6,7         | 1,1            | 54,5          | 4,6             | 19,0             | 0,1         |
|               | Salada      | Alface, cenoura e milho   | 284,2  | 67,9          | 0,5         | 0,1            | 10,8          | 6,4             | 5,2              | 0,1         |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas <sup>12</sup> | 313,6/<br>316,0  | 74,9/<br>75,0 | 0,5/<br>0,2 | 0,2/<br>0,0    | 16,9/<br>16,3 | 16,7/<br>16,1   | 1,1/<br>2,0      | 0,0/<br>0,1 |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Alho francês com couve coração  | 417,2  | 99,7         | 1,9         | 0,2            | 16,4      | 5,4             | 4,1              | 0,5        |
|             | Prato       | Pescada <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>7</sup>               | 1441,2   | 344,7        | 9,3         | 1,5            | 30,1      | 2,7             | 34,2             | 0,3        |
|             | Vegetariano | Vegetais assados com cogumelos <sup>12</sup> , feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan <sup>1</sup> | 1144,0   | 294,8        | 7,1         | 1,2            | 39,8      | 6,0             | 14,1             | 0,3        |
|             | Salada      | Curgete, pepino e tomate  | 235,7  | 56,5         | 0,7         | 0,0            | 10,6      | 3,4             | 2,1              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de ervilha com cenoura  | 416,3  | 99,5         | 1,6         | 0,3            | 17,7      | 8,0             | 3,7              | 0,2        |
|              | Prato     | Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>                    | 2299,1   | 549,5        | 29,3        | 6,0            | 34,8      | 0,6             | 35,0             | 0,5        |
|              |           | Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete <sup>1</sup> | 1362,5   | 325,6        | 6,3         | 1,0            | 48,3      | 4,3             | 17,8             | 0,2        |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 202,2  | 48,3         | 0,9         | 0,2            | 6,4       | 6,0             | 3,9              | 0,0        |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                    | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g)   | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)       | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)    |
|--------------|-------------|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Curgete com alface   | 442,7  | 105,8         | 1,7           | 0,3            | 19,4            | 9,8             | 3,5              | 0,2           |
|              | Prato       | Badejo <sup>4</sup> de cebolada com batatas louras/cozidas | 1930,1   | 461,3         | 24,1          | 3,8            | 36,0            | 2,7             | 22,9             | 0,3           |
|              | Vegetariano | 3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozidas           | 1892,0   | 452,5         | 2,1           | 0,4            | 75,7            | 9,6             | 30,9             | 0,4           |
|              | Salada      | Alface, couve roxa e tomate                                | 248,0  | 59,3          | 0,2           | 0,0            | 9,6             | 9,0             | 5,1              | 0,3           |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida          | 313,6/<br>327,46   | 74,9/<br>78,0 | 0,52/<br>0,72 | 0,2/<br>0,08   | 16,51/<br>18,29 | 16,3/<br>18,29  | 1,13/<br>0,40    | 0,03/<br>0,02 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |               |                |                 |                 |                  |               |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Grão-de-bico com agrião  | 429,7  | 102,7        | 1,6         | 0,2            | 18,0      | 6,6             | 4,1              | 0,2        |
|             | Prato       | Tirinhas de frango estufadas arroz branco                                      | 2214,1   | 528,7        | 25,1        | 4,6            | 41,8      | 1,9             | 33,0             | 0,4        |
|             | Vegetariano | Tirinha de seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco | 1560,8   | 372,3        | 15,9        | 2,4            | 37,9      | 2,7             | 18,5             | 0,3        |
|             | Salada      | Cenoura, ervilha e feijão verde  | 175,2  | 41,9         | 0,4         | 0,1            | 6,5       | 3,6             | 3,3              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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.

## Semana 4

24 a 28 de janeiro

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Creme de cenoura com couve branca                         | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1             | 2,4              | 0,2        |
|               | Prato       | Argolas de pota <sup>1,14</sup> e arroz de tomate         | 1935,2   | 462,5        | 23,2        | 1,9            | 54,1      | 1,5             | 8,4              | 0,2        |
|               | Vegetariano | Massada <sup>1</sup> de lentilhas com ervilhas e coentros | 1643,4   | 392,7        | 4,7         | 0,8            | 69,4      | 3,4             | 16,2             | 0,2        |
|               | Salada      | Milho, pimento e tomate                                   | 188,6  | 45,1         | 0,2         | 0,0            | 7,6       | 7,5             | 3,4              | 0,3        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                        | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                               | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)    | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)        | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)     |
|-------------|-------------|--|--|----------------|----------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Caldo verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)                  | 389,3  | 93,0           | 1,3            | 0,2            | 16,3             | 5,7             | 4,0              | 0,2            |
|             | Prato       | Perna de frango assada com massa espiral tricolor <sup>1</sup> | 1332,9   | 318,6          | 4,0            | 1,0            | 28,4             | 1,2             | 41,5             | 0,6            |
|             | Vegetariano | Massa espiral tricolor <sup>1</sup> com grão, cenoura e milho  | 1184,7   | 304,9          | 8,2            | 1,0            | 44,1             | 5,4             | 12,8             | 0,2            |
|             | Salada      | Alface, couve roxa e milho                                     | 181,6  | 64,8           | 1,0            | 0,2            | 6,9              | 5,4             | 7,2              | 0,0            |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada              | 313,6 /<br>327,46  | 74,9 /<br>78,0 | 0,52 /<br>0,72 | 0,2 /<br>0,08  | 16,51 /<br>18,29 | 16,3 /<br>18,29 | 1,13 /<br>0,40   | 0,03 /<br>0,02 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                    | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |                |                |                  |                 |                  |                |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Feijão vermelho com feijão-verde  | 310,1  | 74,1         | 1,9         | 0,3            | 11,4      | 2,5          | 2,7        | 0,5           |
|              | Prato       | Filete de pescada <sup>4</sup> gratinado com puré de batata <sup>7</sup>          | 1646,5   | 393,5        | 12,0        | 2,1            | 30,1      | 2,7          | 40,5       | 0,5           |
|              | Vegetariano | Empadão de soja <sup>6</sup> com ervilhas com puré de batata (vegan) <sup>1</sup> | 2035,5   | 477,5        | 20,2        | 1,0            | 53,7      | 0,4          | 19,5       | 1,2           |
|              | Salada      | Couve em juliana, 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)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3         | 1,1        | 0,0           |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |              |            |               |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)    | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)   |
|--------------|-------------|--|--|-----------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Creme de couve-flor com cenoura e nabo   | 374,3  | 89,5            | 1,4          | 0,2            | 16,5           | 6,9             | 2,8              | 0,2          |
|              | Prato       | Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete <sup>1</sup>                     | 1558,5   | 372,5           | 13,5         | 3,1            | 30,1           | 2,7             | 31,9             | 0,4          |
|              | Vegetariano | Soja <sup>6</sup> estufada com cenoura, feijão catarino e massa macarronete <sup>1</sup> | 2656,6   | 635,0           | 37,7         | 5,4            | 46,2           | 11,2            | 27,1             | 0,2          |
|              | Salada      | Alface, beterraba e cenoura  | 214,7  | 51,3            | 0,5          | 0,1            | 7,6            | 7,2             | 4,4              | 0,1          |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>7</sup>                             | 313,6 /<br>610,3   | 74,9 /<br>145,8 | 0,5 /<br>1,7 | 0,2 /<br>0,9   | 16,5 /<br>27,6 | 16,3 /<br>12,0  | 1,1 /<br>4,7     | 0,0 /<br>0,1 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                 |              |                |                |                 |                  |              |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Macedónia de legumes  | 498,5  | 119,1        | 5,0         | 1,4            | 13,2      | 4,1             | 5,4              | 0,7        |
|             | Prato       | Solha <sup>4</sup> no forno com laranja e arroz                       | 1466,3   | 350,5        | 9,5         | 1,5            | 36,1      | 2,0             | 29,2             | 0,6        |
|             | Vegetariano | Feijoada de feijão-branco com cogumelos <sup>12</sup> e bola de arroz | 1562,8   | 373,5        | 9,4         | 1,6            | 46,3      | 12,6            | 25,6             | 0,4        |
|             | Salada      | Alface, milho e pimento   | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                    | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

Legendário: 1Moluscos, 2Moluscos, 3Moluscos, 4Moluscos, 5Moluscos, 6Moluscos, 7Moluscos, 8Moluscos, 9Moluscos, 10Moluscos, 11Moluscos, 12Moluscos, 13Moluscos, 14Moluscos.

## Semana 5

## 31 de janeiro a 4 de fevereiro

|               |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Alho francês com alface  | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1             | 2,4              | 0,2        |
|               | Prato       | Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com massa esparguete <sup>1</sup>   | 900,9  | 461,3        | 24,1        | 3,8            | 36,0      | 2,7             | 22,9             | 0,3        |
|               | Vegetariano | Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais <sup>1</sup> e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> ) | 1545,0   | 391,4        | 7,0         | 1,1            | 60,6      | 6,7             | 20,1             | 0,2        |
|               | Salada      | Couve roxa, pepino e tomate  | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g)   | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)       | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)    |
|-------------|-------------|---|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Creme de tomate com ervilhas  | 416,3  | 99,5          | 1,6           | 0,3            | 17,7            | 8,0             | 3,7              | 0,2           |
|             | Prato       | Red fish <sup>4</sup> gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida | 1322,0   | 316,0         | 8,5           | 1,2            | 28,7            | 6,8             | 30,5             | 0,7           |
|             | Vegetariano | Soja <sup>6</sup> estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura         | 2208,5   | 527,8         | 19,9          | 2,8            | 51,5            | 19,0            | 35,2             | 0,3           |
|             | Salada      | Alface, beterraba e milho   | 210,5  | 50,3          | 0,4           | 0,0            | 8,2             | 8,2             | 3,8              | 0,3           |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                           | 313,6/<br>327,46   | 74,9/<br>78,0 | 0,52/<br>0,72 | 0,2/<br>0,08   | 16,51/<br>18,29 | 16,3/<br>18,29  | 1,13/<br>0,40    | 0,03/<br>0,02 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |               |                |                 |                 |                  |               |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Cenoura com brócolos   | 417,7  | 99,8         | 1,4         | 0,2            | 17,6      | 6,6             | 4,2              | 0,3        |
|              | Prato       | Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz branco                            | 2262,1   | 540,6        | 16,0        | 3,6            | 52,7      | 4,7             | 45,4             | 1,0        |
|              | Vegetariano | Feijoada vegetariana <sup>12</sup> (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco | 1562,8   | 373,5        | 9,4         | 1,6            | 46,3      | 12,6            | 25,6             | 0,4        |
|              | Salada      | Alface, cenoura e pimento  | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|---|--|----------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Feijão branco com espinafres                                | 359,3  | 85,9           | 1,8         | 0,2            | 14,2          | 5,3             | 3,1              | 0,6         |
|              | Prato       | Abrótea <sup>4</sup> estufada com batata cozida             | 1829,7   | 437,3          | 15,6        | 4,3            | 43,7          | 2,0             | 29,4             | 0,3         |
|              | Vegetariano | Seitan <sup>1,6</sup> estufado aos cubos com salada russa   | 1560,8   | 372,3          | 15,9        | 2,4            | 37,9          | 2,7             | 18,5             | 0,3         |
|              | Salada      | Feijão verde, cenoura e ervilhas                            | 175,2  | 41,9           | 0,4         | 0,1            | 6,5           | 3,6             | 3,3              | 0,1         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria <sup>1,7</sup> | 319,7/<br>820,9  | 74,9/<br>196,2 | 0,5/<br>3,7 | 0,2/<br>1,4    | 16,5/<br>32,4 | 16,3/<br>12,1   | 1,1/<br>7,9      | 0,0/<br>0,1 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Nabo com couve-lombarda   | 442,7  | 105,8        | 1,7         | 0,3            | 19,4      | 9,8             | 3,5              | 0,2        |
|             | Prato       | Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete <sup>1</sup> | 1477,6   | 353,2        | 11,0        | 2,0            | 20,3      | 2,9             | 42,8             | 0,5        |
|             | Vegetariano | Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz            | 2239,1   | 535,2        | 7,0         | 0,8            | 93,2      | 5,7             | 22,1             | 0,3        |
|             | Salada      | Alface, cenoura e couve em juliana                                    | 214,7  | 51,3         | 0,5         | 0,1            | 7,6       | 7,2             | 4,4              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                    | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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.

## Semana 6

## 7 a 11 de fevereiro

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|---------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Couve branca com cenoura ripada                           | 497,3  | 118,9         | 1,6         | 0,2            | 19,8          | 9,7             | 6,5              | 0,3         |
|               | Prato       | Massa <sup>1</sup> com atum <sup>4</sup>                  | 1660,3   | 396,8         | 17,5        | 2,7            | 29,9          | 2,6             | 29,2             | 1,6         |
|               | Vegetariano | Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde     | 1892,0   | 452,5         | 2,1         | 0,4            | 75,7          | 9,6             | 30,9             | 0,4         |
|               | Salada      | Alface, pepino e tomate                                   | 279,4  | 66,9          | 1,0         | 0,0            | 10,8          | 2,9             | 3,9              | 0,0         |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>7</sup> | 313,6/<br>371,2  | 74,9/<br>88,7 | 0,5/<br>2,0 | 0,2/<br>1,1    | 16,5/<br>12,6 | 16,3/<br>5,1    | 1,1/<br>5,1      | 0,0/<br>0,2 |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                               | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |                                      | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|--------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Grão-de-bico com couve-lombarda      | 287,3  | 98,5         | 1,4         | 0,1            | 19,2      | 4,7             | 13,0             | 0,2        |
|             | Prato       | Peru assado com arroz seco           | 1505,0   | 359,7        | 9,2         | 1,3            | 41,3      | 1,9             | 26,8             | 0,5        |
|             | Vegetariano | Soja <sup>6</sup> estufada com arroz | 1519,2   | 363,1        | 14,9        | 2,0            | 37,2      | 7,2             | 19,4             | 0,3        |
|             | Salada      | Cenoura, milho e tomate              | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>          | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Creme de abóbora com alface                                       | 359,3  | 85,9          | 1,8         | 0,2            | 14,2          | 5,3             | 3,1              | 0,5         |
|              | Prato       | Salada de peixe <sup>4</sup> (pescada/tintureira) com batata      | 1333,5   | 318,7         | 9,3         | 1,3            | 27,1          | 5,5             | 30,8             | 0,6         |
|              | Vegetariano | Arroz de seitan <sup>1,6</sup> com feijão catarino e alho francês | 1560,8   | 372,3         | 15,9        | 2,4            | 37,9          | 2,7             | 18,5             | 0,3         |
|              | Salada      | Alface, beterraba e cenoura                                       | 184,1  | 44,0          | 0,2         | 0,0            | 7,0           | 6,0             | 4,0              | 0,1         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                 | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Feijão-verde com cenoura  | 323,3  | 77,2         | 1,4         | 0,2            | 12,9      | 3,2             | 2,0              | 0,1        |
|              | Prato       | Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos <sup>12</sup> e arroz | 1442,2   | 344,7        | 9,3         | 1,5            | 30,1      | 2,7             | 34,2             | 0,3        |
|              | Vegetariano | Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com milho, ervilha e arroz                    | 793,5  | 211,4        | 6,0         | 0,9            | 32,0      | 1,8             | 6,5              | 0,2        |
|              | Salada      | Milho, ervilha e feijão verde   | 328,0  | 78,5         | 0,7         | 0,1            | 13,2      | 4,1             | 4,8              | 0,1        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Nabo com cenoura e couve-lombarda   | 442,7  | 105,8        | 1,7         | 0,3            | 19,4      | 9,8             | 3,5              | 0,2        |
|             | Prato       | Pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida   | 1256,2   | 300,3        | 9,2         | 1,4            | 25,6      | 3,5             | 27,7             | 0,6        |
|             | Vegetariano | Vegetais assados com cogumelos <sup>12</sup> , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida | 1144,0   | 294,8        | 7,1         | 1,2            | 39,8      | 6,0             | 14,1             | 0,3        |
|             | Salada      | Alface, pimento e tomate  | 182,1  | 43,5         | 0,2         | 0,0            | 8,3       | 7,5             | 2,6              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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 7

14 a 18 de fevereiro

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Feijão-verde com cenoura  | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1             | 2,4              | 0,2        |
|               | Prato       | Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate e arroz de cenoura | 1190,4   | 457,0        | 23,0        | 2,1            | 53,7      | 3,1             | 7,5              | 0,3        |
|               | Vegetariano | Lentilhas estufadas com arroz de cenoura  | 1719,3   | 410,9        | 7,7         | 1,1            | 64,9      | 5,1             | 18,8             | 0,1        |
|               | Salada      | Alface, pepino e tomate   | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g)   | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)       | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)     |
|-------------|-------------|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Feijão-vermelho com nabiça   | 416,3  | 99,5          | 1,6           | 0,3            | 17,7            | 8,0             | 3,7              | 0,2            |
|             | Prato       | Bacalhau fresco <sup>4</sup> gratinado com batata palha e espinafres | 1221,7   | 277,2         | 0,2           | 0,1            | 49,6            | 6,2             | 17,9             | 2,6            |
|             | Vegetariano | Bolonesa de soja <sup>1,6</sup>                                      | 1756,0   | 420,0         | 5,5           | 0,9            | 67,7            | 6,0             | 22,9             | 0,2            |
|             | Salada      | Alface, milho e pimento  | 210,5  | 50,3          | 0,4           | 0,0            | 8,2             | 8,2             | 3,8              | 0,3            |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>              | 313,6/<br>414,7  | 74,9/<br>99,1 | 0,52/<br>3,55 | 0,2/<br>1,54   | 16,51/<br>12,08 | 16,3/<br>12,08  | 1,13/<br>4,925   | 0,03/<br>0,131 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |               |                |                 |                 |                  |                |

|              |             |                                    | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Alho francês                       | 391,7  | 93,6         | 1,5         | 0,3            | 17,1      | 7,3             | 3,1              | 0,3        |
|              | Prato       | Rancho de carnes <sup>1</sup>      | 2112,4   | 504,8        | 17,1        | 3,7            | 42,1      | 8,3             | 45,0             | 1,1        |
|              | Vegetariano | Rancho vegetariano <sup>1</sup>    | 1754,4   | 419,3        | 11,4        | 1,6            | 57,8      | 13,5            | 20,8             | 0,4        |
|              | Salada      | Repolho, cenoura e couve roxa      | 172,4  | 41,2         | 0,7         | 0,1            | 5,7       | 5,6             | 3,4              | 0,0        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>        | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Juliana de legumes   | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1             | 2,4              | 0,3        |
|              | Prato       | Petinga <sup>1,4</sup> com arroz de tomate                   | 2405,6   | 575,9        | 29,5        | 6,0            | 40,6      | 1,5             | 35,2             | 0,5        |
|              | Vegetariano | Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de tomate | 1354,1   | 322,7        | 13,5        | 2,2            | 43,4      | 5,4             | 5,8              | 0,2        |
|              | Salada      | Feijão verde, beterraba e tomate                             | 343,9  | 82,3         | 0,8         | 0,0            | 13,9      | 6,1             | 5,0              | 0,3        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Brócolos e cenoura                                 | 399,3  | 95,4         | 1,9         | 0,2            | 15,1      | 5,9             | 4,4              | 0,2        |
|             | Prato       | Perna de frango assada com esparguete <sup>1</sup> | 1332,9   | 318,6        | 4,0         | 1,0            | 28,4      | 1,2             | 41,5             | 0,6        |
|             | Vegetariano | Massa <sup>1</sup> de legumes e feijão encarnado   | 1080,8   | 279,7        | 6,8         | 1,0            | 38,9      | 3,6             | 11,7             | 0,3        |
|             | Salada      | Alface, couve roxa e pepino                        | 172,0  | 41,1         | 0,5         | 0,1            | 5,2       | 4,6             | 4,3              | 0,0        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                 | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                        | 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.

## Semana 8

21 a 25 de fevereiro

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|---------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Couve branca com cenoura ripada                               | 497,3  | 118,9         | 1,6         | 0,2            | 19,8          | 9,7             | 6,5              | 0,3         |
|               | Prato       | Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz | 1046,9   | 250,2         | 12,0        | 2,4            | 22,4          | 1,7             | 12,7             | 0,3         |
|               | Vegetariano | Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde         | 1892,0   | 452,5         | 2,1         | 0,4            | 75,7          | 9,6             | 30,9             | 0,4         |
|               | Salada      | Feijão verde, cenoura e ervilha                               | 175,2  | 41,9          | 0,4         | 0,1            | 6,5           | 3,6             | 3,3              | 0,1         |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>7</sup>     | 313,6/<br>371,2  | 74,9/<br>88,7 | 0,5/<br>2,0 | 0,2/<br>1,1    | 16,5/<br>12,6 | 16,3/<br>5,1    | 1,1/<br>5,1      | 0,0/<br>0,2 |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Feijão vermelho e couve-lombarda   | 323,3  | 77,2         | 1,4         | 0,2            | 12,9      | 3,2             | 2,0              | 0,1        |
|             | Prato       | Pá de porco assada e macarronete <sup>1</sup> com molho de tomate          | 1584,1   | 378,6        | 13,6        | 3,1            | 31,2      | 3,6             | 32,2             | 0,4        |
|             | Vegetariano | Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com cenoura e macarronete <sup>1</sup> | 1387,6   | 331,7        | 4,8         | 0,8            | 59,7      | 5,0             | 11,0             | 0,2        |
|             | Salada      | Alface, couve roxa e milho   | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Feijão-verde com cenoura   | 380,3  | 105,7        | 1,6         | 0,2            | 19,7      | 8,1             | 3,3              | 0,2        |
|              | Prato       | Solha <sup>4</sup> no forno com batata alourada/ cozida  | 1221,7   | 277,2        | 0,2         | 0,1            | 49,6      | 6,2             | 17,9             | 2,6        |
|              | Vegetariano | Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida | 2239,1   | 535,2        | 7,0         | 0,8            | 93,2      | 5,7             | 22,1             | 0,3        |
|              | Salada      | Alface, beterraba 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)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Grão-de-bico com nabiça   | 416,3  | 99,5         | 1,6         | 0,3            | 17,7      | 8,0             | 3,7              | 0,2        |
|              | Prato       | Perú estufado com ervilhas e fusillis cozido <sup>1</sup>   | 2262,1   | 540,6        | 16,0        | 3,6            | 52,7      | 4,7             | 45,4             | 1,0        |
|              | Vegetariano | Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis cozida <sup>1</sup> | 1198,3   | 286,5        | 8,8         | 1,3            | 36,6      | 5,9             | 14,6             | 0,2        |
|              | Salada      | Tomate, milho e pimento   | 214,7  | 51,3         | 0,5         | 0,1            | 7,6       | 7,2             | 4,4              | 0,1        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Creme de abóbora com alface                                       | 359,3  | 85,9          | 1,8         | 0,2            | 14,2          | 5,3             | 3,1              | 0,5         |
|             | Prato       | Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada/tintureira)                  | 1514,3   | 361,9         | 9,2         | 1,3            | 40,9          | 1,5             | 27,6             | 0,6         |
|             | Vegetariano | Arroz de seitan <sup>1,6</sup> com feijão catarino e alho francês | 1560,8   | 372,3         | 15,9        | 2,4            | 37,9          | 2,7             | 18,5             | 0,3         |
|             | Salada      | Alface, beterraba e cenoura                                       | 184,1  | 44,0          | 0,2         | 0,0            | 7,0           | 6,0             | 4,0              | 0,1         |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                 | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                       | 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 9

28 de fevereiro a 4 de março

|               |             |                                     | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|-------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Nabo com espinafres                 | 452,3  | 108,1        | 1,5         | 0,2            | 18,1      | 8,6             | 5,6              | 0,3        |
|               | Prato       | Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup> | 1373,2   | 328,2        | 11,8        | 2,8            | 23,6      | 6,2             | 31,7             | 0,5        |
|               | Vegetariano | Lentilhas à bolonhesa               | 1643,4   | 392,7        | 4,7         | 0,8            | 69,4      | 3,4             | 16,2             | 0,2        |
|               | Salada      | Alface, pimento e tomate            | 278,0  | 66,4         | 0,6         | 0,2            | 9,9       | 6,2             | 5,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |          | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        |          |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|             | Prato       |          |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|             | Vegetariano | Carnaval |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|             | Salada      |          |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|             | Sobremesa   |          |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|             | Pão         |          |            |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Creme de cenoura com couve-flor                                      | 418,1  | 99,9         | 1,4         | 0,2            | 17,7      | 6,6             | 4,2              | 0,3        |
|              | Prato       | Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas    | 1700,1   | 406,3        | 13,3        | 3,0            | 37,7      | 2,7             | 33,1             | 0,3        |
|              | Vegetariano | Soja <sup>6</sup> estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas | 1855,7   | 443,5        | 19,5        | 2,7            | 41,3      | 6,7             | 25,0             | 0,1        |
|              | Salada      | Cenoura, couve roxa e pepino   | 202,2  | 48,3         | 0,9         | 0,2            | 6,4       | 6,0             | 3,9              | 0,0        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Feijão branco com couve portuguesa                | 298,4  | 71,3          | 1,3         | 0,2            | 12,6          | 5,3             | 2,3              | 0,2         |
|              | Prato       | Abrótea à gomes de sã <sup>3,4</sup>              | 1533,0   | 366,4         | 14,8        | 2,6            | 24,0          | 2,0             | 33,7             | 1,1         |
|              | Vegetariano | Seitan à gomes de sã <sup>1,3,6</sup> com favas   | 2417,3   | 577,4         | 7,7         | 1,3            | 74,4          | 12,2            | 50,9             | 0,3         |
|              | Salada      | Alface, beterraba e milho                         | 170,0  | 40,6          | 0,5         | 0,1            | 6,5           | 5,9             | 3,0              | 0,0         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Caldo verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)   | 399,3  | 95,4         | 1,9         | 0,2            | 15,1      | 5,9             | 4,4              | 0,2        |
|             | Prato       | Coxas de frango assadas com espirais <sup>1</sup>   | 1413,8   | 337,9        | 9,0         | 1,3            | 37,0      | 0,6             | 25,8             | 0,5        |
|             | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com espirais <sup>1</sup> , cenoura, milho e rebentos de soja <sup>6</sup> | 1962,6   | 490,8        | 17,8        | 2,3            | 52,6      | 7,8             | 29,2             | 0,3        |
|             | Salada      | Pepino, tomate e cenoura ralada   | 170,0  | 40,6         | 0,5         | 0,1            | 6,5       | 5,9             | 3,0              | 0,0        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

## Semana 10

## 7 a 11 de março

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|---------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Creme de abóbora com ervilha  | 374,3  | 89,5          | 1,4         | 0,2            | 16,5          | 6,9             | 2,8              | 0,2         |
|               | Prato       | Barritas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> com arroz de cenoura  | 1940,8   | 463,8         | 20,0        | 2,0            | 40,9          | 1,5             | 28,2             | 1,3         |
|               | Vegetariano | Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos <sup>12</sup> e arroz de cenoura | 894,2  | 213,7         | 6,0         | 1,0            | 33,0          | 8,0             | 6,7              | 0,4         |
|               | Salada      | Alface, couve roxa e pepino   | 279,4  | 66,9          | 1,0         | 0,0            | 10,8          | 2,9             | 3,9              | 0,0         |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada   | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Grão-de-bico com couve-lombarda                           | 287,3  | 98,5         | 1,4         | 0,1            | 19,2      | 4,7             | 13,0             | 0,2        |
|             | Prato       | Peru assado com esparguete <sup>1</sup>                   | 1505,0   | 359,7        | 9,2         | 1,3            | 41,3      | 1,9             | 26,8             | 0,5        |
|             | Vegetariano | Estufado de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup> | 1855,7   | 443,5        | 19,5        | 2,7            | 41,3      | 6,7             | 25,0             | 0,1        |
|             | Salada      | Cenoura, milho e tomate                                   | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                        | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                               | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)    | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Curgete e macedónia   | 498,5  | 119,1         | 5,0         | 1,4            | 13,2         | 4,1             | 5,4              | 0,7         |
|              | Prato       | Red fish <sup>4</sup> no forno com puré <sup>7</sup>        | 1087,6   | 259,9         | 8,5         | 1,3            | 20,1         | 1,8             | 25,1             | 0,4         |
|              | Vegetariano | Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)    | 1892,0   | 452,5         | 2,1         | 0,4            | 75,7         | 9,6             | 30,9             | 0,4         |
|              | Salada      | Alface, beterraba e milho                                   | 183,5  | 43,9          | 0,4         | 0,0            | 6,4          | 5,9             | 4,1              | 0,1         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup> | 313,6/<br>372,3  | 74,9/<br>89,0 | 0,5/<br>0,0 | 0,2/<br>0,0    | 16,5/<br>0,0 | 16,3/<br>0,0    | 1,1/<br>22,2     | 0,0/<br>0,0 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |              |                 |                  |             |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Creme de feijão-verde                         | 352,9  | 84,3         | 1,4         | 0,2            | 14,1      | 3,3             | 3,8              | 0,1        |
|              | Prato       | Lombo de porco assado com arroz               | 1158,1   | 276,8        | 7,3         | 1,0            | 24,7      | 1,0             | 27,5             | 0,4        |
|              | Vegetariano | Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz | 1716,0   | 410,5        | 9,5         | 1,6            | 71,2      | 5,7             | 8,5              | 1,2        |
|              | Salada      | Alface, cenoura e couve roxa                  | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)            | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Nabo, cenoura e couve branca                      | 300,5  | 71,8          | 1,4         | 0,2            | 13,0          | 3,7             | 1,8              | 0,1         |
|             | Prato       | Cardinal <sup>4</sup> assado com salada camponesa | 975,7  | 233,2         | 5,7         | 0,8            | 23,8          | 5,1             | 21,3             | 0,3         |
|             | Vegetariano | Empadão de legumes / Jardineira de legumes        | 1097,7/<br>1259,3  | 262,3/<br>301 | 3,4/<br>8,3 | 0,5/<br>1,3    | 51,3/<br>40,5 | 3,7/<br>10,1    | 5,4/<br>15,5     | 0,2/<br>0,3 |
|             | Salada      | Alface, pepino e tomate                           | 197,6  | 47,2          | 0,3         | 0,1            | 8,7           | 8,5             | 2,6              | 0,4         |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                | 313,6  | 74,9          | 0,5         | 0,2            | 16,5          | 16,3            | 1,1              | 0,0         |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | 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.

Semana 11

14 a 18 de março

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Creme de cenoura com couve branca   | 524,1  | 125,3        | 1,6         | 0,3            | 23,6      | 7,2             | 4,0              | 0,2        |
|               | Prato       | Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura | 1190,4   | 457,0        | 23,0        | 2,1            | 53,7      | 3,1             | 7,5              | 0,3        |
|               | Vegetariano | Arroz de lentilhas  | 1719,3   | 410,9        | 7,7         | 1,1            | 64,9      | 5,1             | 18,8             | 0,1        |
|               | Salada      | Alface, milho e pepino  | 328,0  | 78,5         | 0,7         | 0,1            | 13,2      | 4,1             | 4,8              | 0,1        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Abóbora com brócolos  | 442,7  | 105,8         | 1,7         | 0,3            | 19,4          | 9,8             | 3,5              | 0,2         |
|             | Prato       | Pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida                 | 1256,2   | 300,3         | 9,2         | 1,4            | 25,6          | 3,5             | 27,7             | 0,6         |
|             | Vegetariano | Soja <sup>6</sup> estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida | 2208,5   | 527,8         | 19,9        | 2,8            | 51,5          | 19,0            | 35,2             | 0,3         |
|             | Salada      | Alface, pimento e tomate  | 182,1  | 43,5          | 0,2         | 0,0            | 8,3           | 7,5             | 2,6              | 0,1         |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                       | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|              |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Alho francês com curgete  | 612,3  | 146,3        | 1,8         | 0,2            | 26,7      | 8,9          | 5,7        | 0,3           |
|              | Prato       | Bifes de frango de tomatada com fusillis <sup>1</sup>                   | 1159,8   | 277,2        | 0,2         | 0,1            | 49,6      | 6,2          | 17,9       | 2,6           |
|              | Vegetariano | Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com fusillis <sup>1</sup> | 1142,1   | 273,0        | 5,9         | 0,9            | 45,0      | 3,8          | 8,8        | 0,2           |
|              | Salada      | Alface, couve roxa e pepino   | 204,2  | 48,8         | 0,8         | 0,1            | 7,2       | 6,8          | 3,6        | 0,0           |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3         | 1,1        | 0,0           |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |              |            |               |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|--|--|----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Feijão branco com espinafres   | 374,3  | 89,5           | 1,4          | 0,2            | 16,5          | 6,9             | 2,8              | 0,2         |
|              | Prato       | Arroz de tintureira <sup>4</sup>   | 1516,4   | 362,5          | 9,6          | 1,3            | 40,5          | 2,0             | 27,3             | 0,7         |
|              | Vegetariano | Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês) | 1786,1   | 426,8          | 4,6          | 0,7            | 75,0          | 3,7             | 19,4             | 0,2         |
|              | Salada      | Alface, beterraba e cenoura  | 199,0  | 47,6           | 0,5          | 0,1            | 6,9           | 6,9             | 4,0              | 0,3         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>7</sup>                   | 313,6/<br>1240,3   | 74,9/<br>296,0 | 0,5/<br>16,4 | 0,2/<br>9,2    | 16,5/<br>32,6 | 16,3/<br>32,6   | 1,1/<br>5,4      | 0,0/<br>0,2 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |              |                |               |                 |                  |             |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Creme de alface com nabo  | 416,3  | 99,5         | 1,6         | 0,3            | 17,7      | 8,0             | 3,7              | 0,2        |
|             | Prato       | Feijoada à transmontana <sup>6</sup> com arroz branco                         | 2163,3   | 517,0        | 16,2        | 4,0            | 52,7      | 4,7             | 38,9             | 1,0        |
|             | Vegetariano | Feijoada vegetariana <sup>12</sup> (feijão, cenoura e couve) com arroz branco | 1562,8   | 373,5        | 9,4         | 1,6            | 46,3      | 12,6            | 25,6             | 0,4        |
|             | Salada      | Cenoura, Couve roxa e tomate  | 286,8  | 68,5         | 1,7         | 0,4            | 8,9       | 7,6             | 4,8              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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 rijas, 9Alho, 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 12

21 a 25 de março

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Macedónia de legumes  | 332,7  | 79,5         | 1,2         | 0,2            | 15,0      | 5,0             | 2,0              | 0,2        |
|               | Prato       | Salada de atum <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> e macarronete <sup>1</sup> | 2263,3   | 540,9        | 24,7        | 3,6            | 37,9      | 1,9             | 40,7             | 1,2        |
|               | Vegetariano | Salada de feijão-frade, macarronete <sup>1</sup> , cenoura, feijão-verde  | 1477,5   | 353,1        | 6,3         | 1,3            | 53,9      | 6,5             | 19,0             | 0,1        |
|               | Salada      | Alface, pepino e tomate   | 280,0  | 67,1         | 0,8         | 0,0            | 11,29     | 3,26            | 3,8              | 0,1        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Nabiças com feijão-frade                            | 474,9  | 113,5        | 1,7         | 0,3            | 20,7      | 4,5             | 3,6              | 0,1        |
|             | Prato       | Arroz de aves (peru e frango)                       | 1388,8   | 332,0        | 9,2         | 1,3            | 35,0      | 2,0             | 26,1             | 0,7        |
|             | Vegetariano | Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete | 1719,3   | 410,9        | 7,7         | 1,1            | 64,9      | 5,1             | 18,8             | 0,1        |
|             | Salada      | Alface, couve em juliana e milho                    | 202,2  | 48,3         | 0,9         | 0,2            | 6,4       | 6,0             | 3,9              | 0,0        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Creme de tomate com ervilha                                | 442,7  | 105,8         | 1,7         | 0,3            | 19,4          | 9,8             | 3,5              | 0,2         |
|              | Prato       | Badejo <sup>4</sup> assado com batata assada/cozida        | 1198,7   | 286,5         | 7,8         | 1,2            | 24,9          | 2,9             | 28,4             | 0,5         |
|              | Vegetariano | Massada <sup>1</sup> de feijão com cogumelos <sup>12</sup> | 1080,8   | 279,7         | 6,8         | 1,0            | 38,9          | 3,6             | 11,7             | 0,3         |
|              | Salada      | Alface, milho e tomate                                     | 170,6  | 40,8          | 0,3         | 0,1            | 7,0           | 6,2             | 2,9              | 0,1         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada          | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|              |             |                                       | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|---------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Feijão vermelho com couve portuguesa  | 417,7  | 99,8         | 1,4         | 0,2            | 17,6      | 6,6             | 4,2              | 0,3        |
|              | Prato       | Carne de porco à portuguesa com arroz | 1432,8   | 242,4        | 9,5         | 1,4            | 32,4      | 9,5             | 31,4             | 0,7        |
|              | Vegetariano | Favas à portuguesa com arroz          | 2492,0   | 595,6        | 13,3        | 1,9            | 73,2      | 12,1            | 44,3             | 0,6        |
|              | Salada      | Alface, beterraba e pepino            | 284,2  | 67,9         | 0,5         | 0,1            | 10,8      | 6,4             | 5,2              | 0,1        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)    | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------|--|--|----------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Creme de alho francês com couve-flor                               | 416,3  | 99,5           | 1,6         | 0,3            | 17,7          | 8,0             | 3,7              | 0,2         |
|             | Prato       | Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup>                | 1000,0   | 239,0          | 6,7         | 1,0            | 20,1          | 1,8             | 23,9             | 0,4         |
|             | Vegetariano | Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida | 1534,7   | 367,1          | 6,6         | 1,1            | 55,9          | 8,3             | 19,9             | 0,1         |
|             | Salada      | Couve-de-bruxelas, milho e tomate                                  | 210,5  | 50,3           | 0,4         | 0,0            | 8,2           | 8,2             | 3,8              | 0,3         |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria <sup>1,7</sup>        | 319,7/<br>820,9  | 74,9/<br>196,2 | 0,5/<br>3,7 | 0,2/<br>1,4    | 16,5/<br>32,4 | 16,3/<br>12,1   | 1,1/<br>7,9      | 0,0/<br>0,1 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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 rijã, 9Alho, 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 13

28 de março a 1 de abril

|               |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Abóbora com feijão-verde   | 287,3  | 98,5         | 1,4         | 0,1            | 19,2      | 4,7             | 13,0             | 0,2        |
|               | Prato       | Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com molho de cenoura e massa espiral <sup>1</sup> | 1365,3   | 326,2        | 15,0        | 4,6            | 29,3      | 4,2             | 17,8             | 1,0        |
|               | Vegetariano | Jardineira vegetariana (soja <sup>6</sup> , ervilhas, cenoura, feijão verde)               | 2208,5   | 527,8        | 19,9        | 2,8            | 51,5      | 19,0            | 35,2             | 0,3        |
|               | Salada      | Alface, cenoura e courgette  | 278,0  | 66,4         | 0,6         | 0,2            | 9,9       | 6,2             | 5,4              | 0,1        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|-------------|-------------|--|--|----------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Caldo verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)                        | 359,3  | 85,9           | 1,8         | 0,2            | 14,2          | 5,3             | 3,1              | 0,6         |
|             | Prato       | Meia desfeita de bacalhau fresco <sup>3,4</sup>                      | 1290,6   | 308,4          | 12,9        | 2,4            | 16,4          | 1,4             | 31,3             | 0,4         |
|             | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos <sup>12</sup> e cenoura | 2019,4   | 482,6          | 7,1         | 0,8            | 81,3          | 5,7             | 21,1             | 0,3         |
|             | Salada      | Cenoura, milho e tomate  | 211,8  | 50,7           | 0,6         | 0,0            | 8,6           | 1,3             | 2,8              | 0,0         |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>7</sup>         | 313,6/<br>610,3  | 74,9/<br>145,8 | 0,5/<br>1,7 | 0,2/<br>0,9    | 16,5/<br>27,6 | 16,3/<br>12,0   | 1,1/<br>4,7      | 0,0/<br>0,1 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |             |                |               |                 |                  |             |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Feijão branco com couve-lombarda                             | 418,1  | 99,9         | 1,4         | 0,2            | 17,7      | 6,6             | 4,2              | 0,3        |
|              | Prato       | Perninhas de frango assadas com esparguete <sup>1</sup>      | 1332,9   | 318,6        | 4,0         | 1,0            | 28,4      | 1,2             | 41,5             | 0,6        |
|              | Vegetariano | Tofu de cebolada <sup>6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup> | 2500,9   | 597,7        | 7,0         | 1,0            | 90,6      | 4,3             | 40,7             | 0,2        |
|              | Salada      | Alface, beterraba e pepino                                   | 137,7  | 54,3         | 0,8         | 0,1            | 6,6       | 6,0             | 5,4              | 0,2        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Creme de cenoura com brócolos  | 452,3  | 108,1         | 1,5         | 0,2            | 18,1          | 8,6             | 5,6              | 0,3         |
|              | Prato       | Solha <sup>4</sup> assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida | 1508,7   | 360,6         | 10,0        | 1,6            | 32,4          | 9,5             | 35,1             | 0,7         |
|              | Vegetariano | Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com batata aos gomos corada/cozida                        | 1281,2   | 305,3         | 8,4         | 1,5            | 49,9          | 4,2             | 6,2              | 0,1         |
|              | Salada      | Alface, cenoura e couve roxa   | 197,0  | 47,1          | 0,5         | 0,1            | 8,2           | 8,2             | 2,7              | 0,3         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida  | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Alho francês com curgete                            | 323,3  | 77,2         | 1,4         | 0,2            | 12,9      | 3,2             | 2,0              | 0,1        |
|             | Prato       | Macarronada <sup>1</sup> de carnes (porco e frango) | 2415,5   | 577,4        | 9,8         | 2,4            | 69,0      | 6,1             | 51,7             | 1,1        |
|             | Vegetariano | Macarronada <sup>1</sup> de leguminosas             | 1347,0   | 321,9        | 9,0         | 1,4            | 44,5      | 12,2            | 15,3             | 0,5        |
|             | Salada      | Alface, pimento e tomate                            | 171,0  | 40,9         | 0,8         | 0,2            | 5,7       | 5,4             | 3,0              | 0,0        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                         | 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 rijã, 9Alho, 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 14

4 a 8 de abril

|               |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|---------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Curgete com macedónia                               | 380,3  | 90,9          | 1,5         | 0,2            | 17,1          | 8,1             | 2,4              | 0,2         |
|               | Prato       | Massinha <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>        | 1946,0   | 465,1         | 21,6        | 4,8            | 37,8          | 6,8             | 20,2             | 0,5         |
|               | Vegetariano | Salada de batata, cenoura, feijão-verde e lentilhas | 1221,5   | 292,9         | 5,5         | 0,8            | 43,7          | 5,4             | 16,0             | 0,1         |
|               | Salada      | Couve roxa, pimento e tomate                        | 280,0  | 67,1          | 0,8         | 0,0            | 11,29         | 3,26            | 3,8              | 0,1         |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada   | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1    | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3   | 1,1/<br>0,4      | 0,0/<br>0,0 |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa        | Creme de ervilhas com cenoura   | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1             | 2,4              | 0,2        |
|             | Prato       | Feijoada à portuguesa <sup>6</sup> com bola de arroz                        | 1458,7   | 347,5        | 7,7         | 1,3            | 50,9      | 2,9             | 17,4             | 1,4        |
|             | Vegetariano | Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz | 1562,8   | 373,5        | 9,4         | 1,6            | 46,3      | 12,6            | 25,6             | 0,4        |
|             | Salada      | Alface, cenoura e milho   | 280,0  | 67,1         | 0,8         | 0,0            | 11,29     | 3,26            | 3,8              | 0,1        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Couve-flor com cenoura   | 380,3  | 90,9          | 1,5         | 0,2            | 17,1          | 8,1             | 2,4              | 0,2         |
|              | Prato       | Empadão de pescada <sup>4</sup> (puré <sup>7</sup> )   | 1000,0   | 239,0         | 6,7         | 1,0            | 20,1          | 1,8             | 23,9             | 0,4         |
|              | Vegetariano | Gratinado de leguminosas (ervilha + favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com batata | 1445,5   | 345,5         | 8,8         | 1,4            | 48,3          | 14,1            | 17,9             | 0,3         |
|              | Salada      | Alface, pepino e tomate  | 280,0  | 67,1          | 0,8         | 0,0            | 11,29         | 3,26            | 3,8              | 0,1         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme <sup>7</sup>  | 313,6/<br>414,7  | 74,9/<br>99,1 | 0,5/<br>3,6 | 0,2/<br>1,5    | 16,5/<br>12,1 | 16,3/<br>12,1   | 1,1/<br>4,9      | 0,0/<br>0,1 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa        | Grão-de-bico com espinafres                            | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1             | 2,4              | 0,2        |
|              | Prato       | Tirinhas de frango estufadas com fusillis <sup>1</sup> | 1458,7   | 347,5        | 7,7         | 1,3            | 50,9      | 2,9             | 17,4             | 1,4        |
|              | Vegetariano | Crepes vegetarianos <sup>1,6,11</sup> com arroz        | 1716,0   | 410,5        | 9,5         | 1,6            | 71,2      | 5,7             | 8,5              | 1,2        |
|              | Salada      | Cenoura, couve roxa e tomate                           | 280,0  | 67,1         | 0,8         | 0,0            | 11,29     | 3,26            | 3,8              | 0,1        |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                     | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                            | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Creme de alface com nabo  | 439,6  | 105,1        | 1,9         | 0,2            | 19,7      | 8,3             | 2,4              | 0,3        |
|             | Prato       | Arroz de peixe <sup>4</sup> com pimentos  | 1514,3   | 361,9        | 9,2         | 1,3            | 40,9      | 1,5             | 27,6             | 0,6        |
|             | Vegetariano | Arroz de feijão manteiga com cogumelos <sup>12</sup> , cenoura e couve-lombarda | 1940,9   | 464,3        | 8,7         | 1,4            | 73,3      | 8,4             | 21,5             | 0,3        |
|             | Salada      | Alface, beterraba e milho   | 149,9  | 57,2         | 1,2         | 0,2            | 5,3       | 4,9             | 6,6              | 0,0        |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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, 13Tremço, 14Moluscos.

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

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

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

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