

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato	Macedónia de legumes ¹² Hambúguer de aves ^{1,6,12} com massa espiral ¹ e salpico de ervas aromáticas							
	Vegetariana	Hambúguer de legumes ^{1,6} com massa espiral ¹ e salpico de ervas aromáticas							
	Salada	Beterraba, tomate e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato	Juliana com feijão vermelho ¹² Salada pescada ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão verde e ovo ³							
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão verde							
	Salada	Incorporados							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato	Alho-francês com curgete ¹² Perna de peru assada com arroz de cenoura							
	Vegetariana	Chili de soja ⁶ e arroz de cenoura							
	Salada	Tomate, couve lombardo e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato	Espinafres com cenoura ¹² Tintureira ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ¹							
	Vegetariana	Grão estufado, cenoura, lombardo, tomate e massinha de cotovelinhos ¹							
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina							
	Pão	Pão de mistura ¹							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora ¹²								
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹								
	Vegetariana	Hambúrguer de legumes ^{1,6} com esparguete ¹								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Camponesa com feijão ¹²								
	Prato	Filetes de escamudo ⁴ com molho de cenoura e alho francês e arroz								
	Vegetariana	Lentilhas de tomada com arroz de ervilhas								
	Salada	Couve roxa, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Repolho ¹²								
	Prato	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e lombardo)								
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, lombardo e massa ¹)								
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Legumes ¹²								
	Prato	Bacalhau ⁴ lascado com batata cozida								
	Vegetariana	Salada de feijão, batata, cenoura e feijão-verde								
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²								
	Prato	Bife de frango com arroz de legumes								
	Vegetariana	Empadão de soja ^{6,12} com legumes no forno								
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas^{1,12}								
	Prato	Tesourinhos^{1,2,4,14} com arroz de ervilhas e cenoura								
	Vegetariana	Soja⁶ estufada com lombardo, cenoura e arroz de ervilhas								
	Salada	Milho, cenoura e alface								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grelos¹²								
	Prato	Massa¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete¹ e lombardo)								
	Vegetariana	Massa¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e macarronete¹)								
	Salada	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres¹²								
	Prato	Cardinal⁴ estufado com batata e ovo³ cozido								
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde								
	Salada	Cenoura, feijão verde e milho								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada sem açúcar								
	Pão	Pão de mistura¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês¹²								
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) no forno								
	Vegetariana	Arroz de soja ⁶ com cenoura ralada								
	Salada	Alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Curgete e cenoura ralada¹²								
	Prato	Red-fish⁴ no forno com pimentos e massa de cotovelinhos¹								
	Vegetariana	Massa de cotovelinhos¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos¹²								
	Salada	Pepino, couve roxa e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷								
	Pão	Pão de mistura¹								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

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

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

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

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alho francês¹²								
	Prato	Atum⁴ de conserva com saladinha de feijão-frade, batata e cenoura								
	Vegetariana	Saladinha de feijão-frade, cenoura e milho								
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda¹²								
	Prato	Rolo de carne^{1,6,12} com arroz de cenoura e ervilhas								
	Vegetariana	Arroz de soja⁶ com ervilhas e cenoura								
	Salada	Couve roxa, pepino e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
Quarta-Feira	Sopa	Legumes¹²								
	Prato	Salada de abrótea⁴ , batata e ovo³ ralado								
	Vegetariana	Saladinha de ervilhas, batata, cenoura e brócolos								
	Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura¹								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde¹²								
	Prato	Peru lascado com ervas e massa espiral¹								
	Vegetariana	Bolonhesa de soja^{1,6}								
	Salada	Cenoura, beterraba e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura¹								
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com espinafres¹²								
	Prato	Red-fish⁴ assado e puré de batata⁷								
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada e puré de batata⁷								
	Salada	Milho, couve lombarda e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar								
	Pão	Pão de mistura¹								

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²								
	Prato	Tesourinhos ^{1,4} com arroz de cenoura e couve lombarda								
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ e arroz com orégãos								
	Salada	Tomate, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²								
	Prato	Gratinado de espiral com carne picada de aves ^{1,6,7,12}								
	Vegetariana	Gratinado de grão com espiral e cenoura ¹								
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas ⁷								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta com feijão catarino ¹²								
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata (aos cubos)								
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas								
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²								
	Prato	Feijoada à Transmontana ^{6,12} com arroz branco								
	Vegetariana	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco								
	Salada	Couve lombarda, cenoura e couve-flor								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos ¹²								
	Prato	Massinha de cotovelinhos com cavala, tomate e pimentos								
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com orégãos e massa de cotovelinhos ¹								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}							
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz, ervilhas e cenoura ao cubinho							
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} no forno com arroz, ervilhas e cenoura ao cubinho							
	Salada	Couve-roxa, alface e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²							
	Prato	Salada de bacalhau fresco ⁴ com ovo ³ e batata cozida							
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com feijão, tomate e batata							
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²							
	Prato	Pá de porco estufada e arroz de feijão ou arroz branco e feijão preto							
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com arroz de feijão							
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²							
	Prato	Red-fish ⁴ no forno com salada de batata							
	Vegetariana	Salada de batata com lentilhas							
	Salada	Alface, milho e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar							
	Pão	Pão de mistura ¹							

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais^{9,12}							
	Prato	Cavala⁴ de conserva com tomate , cenoura, orégãos e massa fusilli¹							
	Vegetariana	Massa fusilli¹ com ervilhas, cenoura e curgete							
	Salada	Alface, tomate e milho							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com grelos¹²							
	Prato	Chili de picadinho de vitela^{1,6,12} e arroz branco							
	Vegetariana	Chili de soja⁶ e arroz branco							
	Salada	Cenoura, milho e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada sem açúcar							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda¹²							
	Prato	Pescada⁴ estufada com alho francês e batata cozida							
	Vegetariana	Grão estufado, batata e legumes							
	Salada	Couve, alface e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas⁷							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde¹²							
	Prato	Perna de peru assada com massa espiral¹							
	Vegetariana	Hambúrguer de quinoa^{1,6} com massa espiral¹							
	Salada	Couve-roxa, tomate e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres¹²							
	Prato	Cardinal⁴ no forno com molho de laranja e arroz branco							
	Vegetariana	Feijoada vegetariana¹² com arroz branco							
	Salada	Cenoura, couve lombarda e grelos							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor ¹²							
	Prato	Bolonesa de aves ^{1,6,12}							
	Vegetariana	Bolonesa de soja ⁶							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²							
	Prato	Red-fish ⁴ assado com salada de batata, cenoura, ervilha, feijão verde e ovo ³ ralado							
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde							
	Salada	Incorporados							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²							
	Prato	Tirinhas de carne de porco estufadas e arroz branco							
	Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas e arroz branco							
	Salada	Beterraba, couve roxa e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²							
	Prato	Feijoada de pote ¹⁴ e batata							
	Vegetariana	Feijão guisado com cenoura, couve lombarda e batata							
	Salada	Tomate, couve lombardo e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²							
	Prato	Frango estufado e massa espiral tricolor ¹							
	Vegetariana	Empadão de grão com massa espiral tricolor ¹							
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina							
	Pão	Pão de mistura ¹							

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora¹²							
	Prato	Atum⁴ com saladinha de feijão-frade e batata							
	Vegetariana	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e milho							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Legumes¹²							
	Prato	Bife de frango estufado com esparguete¹ e oregãos							
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e orégãos¹							
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada							
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde¹²							
	Prato	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha^{1,4,7}							
	Vegetariana	Gratinado de soja com batata palha, cenoura e espinafres^{1,6}							
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão¹²							
	Prato	Empadão de carne (porco e vaca) (arroz)							
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e cenoura							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde¹²							
	Prato	Filete de pescada⁴ no forno com pimentos e batata cozida							
	Vegetariana	Jardineira de soja⁶							
	Salada	Pepino, couve roxa e cenoura ralada							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora¹²							
	Prato	Almôndegas de aves^{1,6,12} estufadas com esparguete¹							
	Vegetariana	Hambúrguer de legumes^{1,6} com esparguete¹							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres¹²							
	Prato	Peixe escamudo⁴ cozido com batata e ovo³							
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde							
	Salada	Cenoura, feijão-verde e milho							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada sem açúcar							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês¹²							
	Prato	Perna de peru assada com arroz de cenoura							
	Vegetariana	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²							
	Salada	Alface, tomate e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais^{9,12}							
	Prato	Massa gratinada com atum, cenoura e milho							
	Vegetariana	Massinha espiral¹ estufadas com lentilhas e tomate							
	Salada	Alface, tomate e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelos¹²							
	Prato	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e lombardo)							
	Vegetariana	Massa¹ à Lavrador vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e massa¹)							
	Salada	Incorporados							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos ¹²							
	Prato	Empadão de pescada ⁴ e cenoura ralada (arroz)							
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada ¹²							
	Prato	Febras de porco com massa tricolor ¹ e coentros							
	Vegetariana	Massa tricolor ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e feijão-verde							
	Salada	Cenoura, milho e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo ¹²							
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com ervas aromáticas e batata cozida							
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com batata cozida							
	Salada	Cenoura, couve-flor e curgete							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²							
	Prato	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e lombardo)							
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, lombardo e massa ¹)							
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças ¹²							
	Prato	Arroz de abrótea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros							
	Vegetariana	Jardineira de soja ⁶							
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora¹²							
	Prato	Nuggets de frango^{1,6,7} com esparguete¹							
	Vegetariana	Hambúrguer de legumes^{1,6} com esparguete¹							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Camponesa com feijão¹²							
	Prato	Filetes de pescada⁴ com molho de cenoura, alho francês e batata cozida							
	Vegetariana	Jardineira de soja⁶							
	Salada	Feijão-verde, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo)¹²							
	Prato	Coxas de frango estufadas com alecrim e arroz de cenoura							
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura							
	Salada	Tomate, milho e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças¹²							
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo)^{3,4}							
	Vegetariana	Saladinha de grão, batata, cenoura e brócolos							
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura¹							

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

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

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.