

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora <sup>12</sup>	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Vegetariana	Hambúrguer de legumes <sup>1,6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Camponesa com feijão <sup>12</sup>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Xaputa <sup>4</sup> com molho de cenoura e alho francês e arroz	1793	429	18,4	2,4	38,6	4,8	26,5	0,9
	Vegetariana	Lentilhas de tomada com arroz de ervilhas	1582	378	10,8	1,6	51,9	2,9	16,9	0,3
	Salada	Couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Repolho <sup>12</sup>	329	79	1,2	0,1	13,2	5,4	3,6	0,1
	Prato	Rancho à Regional <sup>1</sup> (frango, carne de porco, massa <sup>1</sup> , grão, cenoura e lombardo)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariana	Rancho vegetariano <sup>1</sup> (grão, cenoura, nabo, lombardo e massa <sup>1</sup> )	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato	Pescada <sup>4</sup> lascado com batata cozida	926	221	6,5	0,9	19,2	1,2	21,0	0,4
	Vegetariana	Salada de feijão, batata, cenoura e feijão-verde	1458	348	6,1	1,0	53,1	6,4	19,0	0,3
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Bife de frango com arroz de legumes	1382	355	11,8	1,8	34,5	3,9	26,9	0,5
	Vegetariana	Empadão de soja <sup>6,12</sup> com legumes no forno	1727	410	6,2	0,9	56,1	7,0	32,2	0,1
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura ralada	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato	Tesourinhos <sup>1,2,4,14</sup> com arroz de ervilhas e cenoura	1604	378	16,6	1,6	43,0	2,5	12,9	0,2
	Vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com lombardo, cenoura e arroz de ervilhas	1836	439	20,2	2,8	41,0	9,1	22,7	0,4
	Salada	Milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grelos <sup>12</sup>	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete <sup>1</sup> e lombardo)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Vegetariana	Massa <sup>1</sup> à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e macarronete <sup>1</sup> )	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Salada	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> estufado com batata e ovo <sup>3</sup> cozido	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Salada	Cenoura, feijão verde e milho	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) no forno	1753	419	18,6	4,3	35,0	3,1	27,0	0,5
	Vegetariana	Arroz de soja <sup>6</sup> com cenoura ralada	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Curgete e cenoura ralada <sup>12</sup>	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato	Red-fish <sup>4</sup> no forno com pimentos e massa de cotovelinhos <sup>1</sup>	1182	283	9,2	1,5	22,8	2,0	26,6	0,4
	Vegetariana	Massa de cotovelinhos <sup>1</sup> com ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>12</sup>	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	Salada	Pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>7</sup>	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saí (g)
Segunda-Feira	Sopa	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Vegetariana	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Salada	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saí (g)
Terça-Feira	Sopa	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	Vegetariana	1326	317	12,8	1,5	41,9	0,6	6,5	0,9
	Salada	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saí (g)
Quarta-Feira	Sopa	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	1428	341	14,6	2,9	28,0	2,0	23,8	0,3
	Vegetariana	1326	317	12,8	1,5	41,9	0,6	6,5	0,9
	Salada	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	Sobremesa	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saí (g)
Quinta-Feira	Sopa	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato	1109	265	6,8	1,0	26,1	5,2	24,4	0,5
	Vegetariana	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Salada	173	66	0,6	0,1	11,3	3,7	3,9	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saí (g)
Sexta-Feira	Sopa	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato	1701	406	21,9	4,7	23,1	2,4	28,0	0,4
	Vegetariana	2721	651	51,4	7,5	33,7	3,9	12,5	0,2
	Salada	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	<b>Creme de abóbora com alho francês<sup>12</sup></b>							
	Prato	<b>Calamares com</b> saladinha de feijão-frade, batata e cenoura							
	Vegetariana	1687	403	6,3	1,2	65,4	5,4	19,5	0,3
	Salada	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	<b>Grão com couve lombarda<sup>12</sup></b>							
	Prato	<b>Rolo de carne<sup>1,6,12</sup></b> com arroz de cenoura e ervilhas							
	Vegetariana	1677	398	5,9	0,8	54,2	3,9	31,5	0,3
	Salada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	<b>Legumes<sup>12</sup></b>							
	Prato	1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Vegetariana	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Salada	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>							
	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	<b>Feijão-verde<sup>12</sup></b>							
	Prato	<b>Peru lascado com ervas e massa espiral<sup>1</sup></b>							
	Vegetariana	2144	512	23,1	3,1	41,8	10,4	33,9	0,3
	Salada	146	35	0,1	-	7,0	6,9	1,7	0,3
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	<b>Espinafres<sup>12</sup></b>							
	Prato	<b>Arroz de atum<sup>4</sup></b>							
	Vegetariana	<b>Empadão de soja<sup>6</sup> e arroz com orégãos</b>							
	Salada	<b>Tomate, beterraba e pepino</b>							
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>							
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	<b>Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo<sup>12</sup></b>							
	Prato	<b>Gratinado de espiral com carne picada de aves<sup>1,6,7,12</sup></b>							
	Vegetariana	<b>Gratinado de grão com espiral e cenoura<sup>1</sup></b>							
	Salada	<b>Alface, couve-roxa e couve em juliana</b>							
	Sobremesa	<b>Fruta da época / logurte de aromas<sup>7</sup></b>							
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>							
	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	<b>Creme de cenoura com brócolos<sup>12</sup></b>							
	Prato	<b>Massinha de cotovelinhos<sup>1</sup> com palometa<sup>4</sup>, tomate e pimentos</b>							
	Vegetariana	<b>Lentilhas de tomata com orégãos e massa de cotovelinhos<sup>1</sup></b>							
	Salada	<b>Alface, cenoura e milho</b>							
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>							
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>							

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

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.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	<b>Creme de vegetais<sup>9,12</sup></b>								
	Prato	<b>Cavala<sup>4</sup> de conserva com tomate , cenoura, orégãos e massa fusilli<sup>1</sup></b>								
	Vegetariana	<b>Massa fusilli<sup>1</sup> com ervilhas, cenoura e curgete</b>								
	Salada	Alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								
		428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0	
		1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,2	
		1129	270	6,7	1,1	37,8	8,0	14,0	0,3	
		49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2	
		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
		282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
		396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2	
Terça-Feira	Sopa	<b>Creme de cenoura com grelos<sup>12</sup></b>								
	Prato	<b>Chili de picadinho de vitela<sup>1,6,12</sup> e arroz branco</b>								
	Vegetariana	<b>Chili de soja<sup>6</sup> e arroz branco</b>								
	Salada	Cenoura, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada sem açúcar								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								
		1910	456	17,0	4,8	46,1	5,3	21,8	0,1	
		2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2	
		54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2	
		159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0	
		282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
		476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Grão-de-bico com couve lombarda<sup>12</sup></b>								
	Prato	<b>Pescada<sup>4</sup> estufada com alho francês e batata cozida</b>								
	Vegetariana	Grão estufado, batata e legumes								
	Salada	Couve, alface e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época / <b>logurte de aromas<sup>7</sup></b>								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								
		1033	247	6,8	1,0	23,2	4,4	22,9	0,5	
		3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2	
		114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1	
		159/371	38/89	0,2/2,0	0,0/1,1	8,4/12,6	8,3/12,6	0,7/5,1	0,0/0,2	
		282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
		330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Feijão-verde<sup>12</sup></b>								
	Prato	<b>Perna de peru assada com massa espiral<sup>1</sup></b>								
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de quinoa<sup>1,6</sup> com massa espiral<sup>1</sup></b>								
	Salada	Couve-roxa, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								
		1644	393	20,1	4,6	26,8	2,5	25,6	0,4	
		1416	338	12,8	1,5	47,6	0,5	6,1	0,9	
		181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2	
		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
		282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
		361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Espinafres<sup>12</sup></b>								
	Prato	<b>Tesourinhos<sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz tomate</b>								
	Vegetariana	<b>Feijoada vegetariana<sup>12</sup> com arroz branco</b>								
	Salada	Cenoura, alface e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								
		1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3	
		197	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2	
		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0	
		282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

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.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	<b>Creme de cenoura com couve-flor<sup>12</sup></b>	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	<b>Bolonhesa de aves<sup>1,6,12</sup></b>	1117	267	6,9	1,1	25,3	4,4	25,5	0,4
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de soja<sup>1,6</sup></b>	2144	512	23,1	3,1	41,8	10,4	33,9	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	<b>Grão com couve lombarda<sup>12</sup></b>	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	<b>Red-fish<sup>4</sup> assado com salada de batata, cenoura, ervilha, feijão verde e ovo<sup>3</sup> ralado</b>	1566	374	15,5	3,1	23,7	4,9	34,4	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Salada	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Feijão-verde<sup>12</sup></b>	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Tirinhas de carne de porco estufadas e arroz branco	1872	447	23,8	7,1	35,6	3,5	21,7	0,4
	Vegetariana	Tirinhas de <b>seitan<sup>1,6</sup></b> estufadas e arroz branco	1279	306	10,6	1,5	39,3	3,9	12,5	0,2
	Salada	Beterraba, couve roxa e cenoura	189	45	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Alho-francês com curgete<sup>12</sup></b>	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Paloco com grão	1145	274	6,7	0,9	34,6	2,0	17,7	0,9
	Vegetariana	Feijão guisado com cenoura, couve lombarda e batata	1836	439	11,3	1,5	66,3	5,3	17,6	0,1
	Salada	Tomate, couve lombardo e pepino	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Macedónia de legumes<sup>12</sup></b>	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	Frango estufado e <b>massa espiral tricolor<sup>1</sup></b>	1313	314	8,5	1,5	22,7	2,1	36,2	0,4
	Vegetariana	Empadão de grão com <b>massa espiral tricolor<sup>1</sup></b>	1416	338	8,2	1,1	51,0	5,8	13,9	0,2
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	<b>Creme de abóbora<sup>12</sup></b>	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	<b>Atum<sup>4</sup></b> com saladinha de feijão-frade e batata	1821	435	17,1	1,7	38,0	4,2	31,5	1,2
	Vegetariana	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e milho	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	<b>Legumes<sup>12</sup></b>	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato	Bife de frango estufado com <b>esparguete<sup>1</sup></b> e oregãos	1082	259	6,8	1,1	23,0	2,4	25,8	0,3
	Vegetariana	<b>Bolonhesa de lentilhas e orégãos<sup>1</sup></b>	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Caldo-verde<sup>12</sup></b>	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	<b>Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha<sup>1,4,7</sup></b>	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Vegetariana	<b>Gratinado de soja com batata palha, cenoura e espinafres<sup>1,6</sup></b>	1074	434	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Camponesa com feijão<sup>12</sup></b>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Empadão de <b>carne (porco e vaca)<sup>1,6,12</sup></b> (arroz)	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e cenoura	1505	360	5,7	0,8	59,5	4,5	16,2	0,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Feijão-verde<sup>12</sup></b>	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	<b>Xaputa<sup>4</sup></b> cozido com batata e <b>ovo<sup>3</sup></b>	1317	315	12,1	2,5	19,2	1,2	31,6	0,8
	Vegetariana	<b>Jardineira de soja<sup>6</sup></b>	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Salada	Pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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

Alexandra Veiga  
N.º Cédula 0841N



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora <sup>12</sup>	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Vegetariana	Hambúrguer de legumes <sup>1,6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1337	330	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato	Filete de pescada <sup>4</sup> no forno com pimentos e batata cozida	1187	279	11,7	1,5	21,4	3,1	21,7	0,3
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Perna de peru assada com arroz de cenoura	1743	417	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Vegetariana	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>12</sup>	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato	Massa <sup>1</sup> gratinada com atum <sup>4</sup> , cenoura e milho	1611	385	17,6	1,7	28,9	3,0	26,7	1,2
	Vegetariana	Massinha espiral <sup>1</sup> estufadas com lentilhas e tomate	1350	323	6,0	0,9	49,0	5,0	17,0	0,3
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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	<b>Creme de abóbora<sup>12</sup></b>								
	Prato	<b>Nuggets de frango<sup>1,6,7</sup> com esparguete<sup>1</sup></b>								
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de legumes<sup>1,6</sup> com esparguete<sup>1</sup></b>								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	<b>Camponesa com feijão<sup>12</sup></b>								
	Prato	<b>Filetes de pescada<sup>4</sup> com molho de cenoura, alho francês e batata cozida</b>								
	Vegetariana	<b>Jardineira de soja<sup>6</sup></b>								
	Salada	Feijão-verde, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Juliana (cenoura e lombardo)<sup>12</sup></b>								
	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	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Nabiças<sup>12</sup></b>								
	Prato	Bacalhau à gomes de sá								
	Vegetariana	Saladina de grão, batata, cenoura e brócolos								
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Grelós<sup>12</sup></b>								
	Prato	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e lombardo)								
	Vegetariana	<b>Massa<sup>1</sup> à Lavrador vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e massa<sup>1</sup>)</b>								
	Salada	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>								

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)	Apiclar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato	<b>FERIADO</b>							
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apiclar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	<b>Juliana com feijão vermelho<sup>12</sup></b>	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Salada <b>pescada<sup>4</sup></b> , batata, cenoura, ervilha, feijão verde	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Salada	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apiclar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Macedónia de legumes<sup>12</sup></b>	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	<b>Hambúrguer de aves<sup>1,6,12</sup></b> com massa espiral <sup>1</sup> e salpico de ervas aromáticas	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de legumes<sup>1,6</sup></b> com massa espiral <sup>1</sup> e salpico de ervas aromáticas	1525	365	18,8	3,2	38,0	0,9	9,4	1,2
	Salada	Beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apiclar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Espinafres com cenoura<sup>12</sup></b>	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato	<b>Tintureira<sup>4</sup></b> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e <b>massinha de cotovelinhos<sup>1</sup></b>	1081	258	5,9	0,9	22,5	1,7	28,0	0,7
	Vegetariana	Grão estufado, cenoura, lombardo, tomate e <b>massinha de cotovelinhos<sup>1</sup></b>	1470	350	15,5	8,3	52,3	6,3	15,5	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Apiclar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Alho-francês com curgete<sup>12</sup></b>	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Perna de peru assada com arroz de cenoura	1743	417	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Vegetariana	Chili de <b>soja<sup>6</sup></b> e arroz de cenoura	2000	475	11,0	1,5	59,1	3,5	34,7	0,2
	Salada	Tomate, couve lombardo e pepino	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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	<b>Creme de brócolos<sup>12</sup></b>	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato	Empadão de <b>pescada<sup>4</sup></b> e cenoura ralada (arroz)	1080	258	6,2	0,9	35,7	3,9	14,2	0,2
	Vegetariana	Empadão de <b>soja<sup>6</sup></b> com tomate e cenoura ralada	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	<b>Caldo-verde<sup>12</sup></b>	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	<b>Massa tricolor<sup>1</sup></b> com frango, <b>cogumelos<sup>12</sup></b> , cenoura, milho e oregãos	1606	418	9,0	1,6	48,1	20,3	36,0	0,6
	Vegetariana	<b>Rancho vegetariano<sup>1</sup></b> (grão, cenoura, nabo, lombardo e massa <sup>1</sup> )	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura	123	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	<b>Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo<sup>12</sup></b>	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato	<b>Cardinal<sup>4</sup></b> estufado com ervas aromáticas e batata cozida	1045	250	8,2	1,2	21,0	2,6	22,5	0,4
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com batata cozida	1237	296	5,5	0,8	44,8	3,2	15,6	0,2
	Salada	Cenoura, couve-flor e curgete	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	<b>Creme de cenoura com couve-flor picada<sup>12</sup></b>	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão e coentros	1428	341	14,6	2,9	28,0	2,0	23,8	0,3
	Vegetariana	Arroz de feijão, <b>cogumelos<sup>12</sup></b> , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1914	457	6,7	0,9	76,3	5,8	22,0	0,3
	Salada	Cenoura, milho e beterraba	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	<b>Nabiças<sup>12</sup></b>	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	<b>Atum<sup>4</sup></b> com salada camponesa e ovo cozido	1957	468	24,1	3,4	26,1	5,2	36,2	1,4
	Vegetariana	Jardineira de <b>soja<sup>6</sup></b>	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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									
	Prato	<b>Abóbora com massinhas<sup>1,12</sup></b>	388	93	1,4	0,2	16,9	2,4	2,8	0,0
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de aves<sup>1,6,12</sup> no forno com arroz, ervilhas e cenoura ao cubinho</b>	1193	285	10,0	2,6	30,9	2,5	17,2	0,7
	Salada	<b>Hambúrguer de quinoa<sup>1,6</sup> no forno com arroz, ervilhas e cenoura ao cubinho</b>	1668	399	18,6	3,2	45,9	3,1	10,4	1,3
	Sobremesa	Couve-roxa, alface e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Pão	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato	<b>Creme de ervilhas<sup>12</sup></b>	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Vegetariana	Salada de <b>bacalhau fresco<sup>4</sup></b> e batata cozida	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Salada	<b>Cogumelos<sup>12</sup> estufados com feijão, tomate e batata</b>	1438	344	6,3	1,0	50,8	4,4	19,5	0,8
	Sobremesa	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Pão	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato	<b>Espinafres<sup>12</sup></b>	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Vegetariana	Pá de porco estufada e arroz de feijão ou arroz branco e feijão preto	1747/2041	417/486	24,0/24,0	7,1/7,1	28,0/38,1	2,0/2,5	22,1/28,8	0,3/0,3
	Salada	<b>Soja<sup>6</sup> estufada com arroz de feijão</b>	1797	427	10,7	1,5	52,4	3,9	29,7	0,2
	Sobremesa	Beterraba, couve-roxa e tomate	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Pão	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato	<b>Alho-francês com curgete<sup>12</sup></b>	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Vegetariana	<b>Red-fish<sup>4</sup> no forno com salada de batata</b>	1173	280	8,7	1,4	23,7	4,9	26,2	0,5
	Salada	Salada de batata com lentilhas	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Sobremesa	Alface, milho e pepino	169	40	0,7	0,1	6,2	0,9	2,2	0,0
	Pão	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	<b>Feijão-verde<sup>12</sup></b>	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Vegetariana	Frango assado com arroz e batata frita	1771	423	18,5	4,3	30,4	0,8	33,0	0,5
	Salada	Tirinhas de <b>seitan<sup>1,6</sup> estufadas e arroz branco</b>	1279	306	10,6	1,5	39,3	3,9	12,5	0,2
	Sobremesa	Beterraba, couve roxa e cenoura	189	45	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3
	Pão	Gelado								
	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

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.