

Semana 1

10 a 14 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6, 12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7
	Prato	Filetes de arinca ⁴ gratinados ⁷ com pão ralado ¹ e arroz de tomate	1685,0	402,7	7,2	1,1	48,4
	Salada	Couve roxa, cenoura e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

Nota 1: Arroz de atum⁴ caso seja dia de abertura.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2
	Prato	Frango assado com limão com massa espiral salteada ¹	2017,7	482,2	8,8	2,2	0,0
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

Nota 2: Esparguete¹ à Bolonhesa^{1,6,12} caso seja dia de abertura.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1791,4	428,1	8,8	1,3	50,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e pimento	92,0	22,0	0,2	0,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}	3138,2	749,9	18,2	4,4	81,7
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho	214,2	51,3	0,5	0,0	8,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

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, 11Sem enofre 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

17 a 21 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4
	Prato	Arroz de atum ⁴	2211,5	528,5	16,4	1,4	63,5
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶	1957,8	467,8	15,6	4,8	27,9
	Salada	Couve lombarda, cenoura e couve roxa	133,8	32,0	0,2	0,0	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0
	Prato	Caldeirada de peixe (arinca ⁴ , pimento e cenoura)	1674,2	400,1	3,9	0,6	52,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹	2120,0	506,7	8,3	1,8	58,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	121,0	28,9	0,2	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos	284,6	68,0	3,7	0,6	6,0
	Prato	Marmotinha frita ^{4,5} com arroz de couve e cenoura	2157,2	515,6	16,2	2,0	49,1
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

24 a 28 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas	2217,6	530,0	14,7	4,8	57,6
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1
	Prato	Abrótea ⁴ assada com cebola e arroz de cenoura	1734,5	414,5	6,7	1,0	48,8
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete ¹	2079,8	497	9,8	3	57,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} com batata cozida e brócolos cozidos	1777,1	424,7	5,9	0,8	52,7
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 4

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹				
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, ovo ³ e cenoura) ^{3, 4, 12}				
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha				
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada				
	Pão	Pão de mistura ¹				
						Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a
Terça-Feira	Sopa	Lavrador ¹				
	Prato	Pá de porco assada com massa salteada ¹				
	Salada	Milho, couve roxa e brócolos				
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)				
	Pão	Pão de mistura ¹				
						Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças				
	Prato	Sardinha frita ^{4, 5} com arroz de tomate				
	Salada	Alface, pimento e cenoura				
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}				
	Pão	Pão de mistura ¹				
						Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês				
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹				
	Salada	Alface, cenoura e milho				
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)				
	Pão	Pão de mistura ¹				
						Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a
Sexta-Feira	Sopa					
	Prato					
	Salada	FERIADO				
	Sobremesa					
	Pão					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sem enofre 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6, 12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras	2165,1	515,5	9,5	2,8	63,8
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4
	Prato	Pescada no forno ⁴ com arroz de milho	1832,2	438,0	9,0	1,3	52,5
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada ¹	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9
	Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	159,7	38,2	0,6	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2
	Prato	Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1454,3	347,5	4,0	0,6	40,6
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8
	Prato	Massa ¹ de carne à lavrador ⁶	2671,8	638,6	15,0	4,2	69,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

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, 11Sem enofre 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

15 a 19 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8
	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	3116,6	744,8	30,4	7,8	67,4
	Salada	Milho, alface e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9
	Salada	Couve roxa, feijão verde e couve lombarda	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7
	Prato	Filete de pescada gratinados ^{1,4} com alecrim e arroz de cenoura	1754,7	419,3	8,6	1,3	50,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5
	Prato	Perna de porco estufada com feijão vermelho e esparguete ¹ de tomate	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4
	Salada	Curgete, pimento e beringela	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2
	Prato	Bacalhau ⁴ no forno desfiado com molho bechamel ^{1,7} e batata	1472,4	351,9	0,5	0,1	53,6
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

22 a 26 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	2246,6	536,9	14,8	4,8	57,7
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2
	Prato	Abrótea estufada ⁴ com arroz de ervilhas	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6
	Prato	Frango assado com batata corada e feijão verde	2180,9	521,2	7,5	1,6	53,7
	Salada	Alface, pepino e cebola	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quinta-Feira	Sopa	Lavrador ¹	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3
	Prato	Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho	206,1	49,3	0,5	0,0	8,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1
	Prato	Bifinho de porco grelhado com arroz e feijão verde cozido	2229,02	532,69	11,01	3,12	64,69
	Salada	Alface, tomate e milho	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem enofre 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹	589,1	140,8	3,6	0,5	20,2
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho	2360,9	564,3	16,7	1,4	70,4
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	2738,2	654,4	15,4	4,5	65,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	484,7	115,8	3,3	0,5	17,3
	Prato	Carapauzinhos fritos ^{4, 5} com arroz de tomate e pimento	2396,7	572,8	19,9	3,2	49,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

Quinta-Feira	Sopa	FERIADO					
	Prato						
	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Sexta-Feira	Sopa	Canja com massinhas ¹	656,3	156,9	4,0	0,7	15,0
	Prato	Nuggets ^{1,3,9,10} com batata frita pala pala	2753,7	656,2	34,4	10,8	60,9
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 9

5 a 9 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1
	Prato	Peixe à Gomes de Sá ^{3,4}	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8
	Prato	Perna de peru assada com laranja e massa cotovelinhos ¹	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	112,9	27,0	0,2	0,1	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2
	Prato	Badejo ⁴ de tomatada com batata e couve-flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6
	Salada	Alface, couve lombarda e cenoura	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 10

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4
	Salada	Curgete, milho e pimento	159,9	38,3	0,6	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3
	Prato	Pescada assada ⁴ com arroz de cenoura	1747,6	417,7	8,7	1,3	49,2
	Salada	Alface, cenoura e pepino	78,0	18,6	0,3	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1
	Prato	Chili ^{1,6, 12} com arroz branco	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4
	Salada	Couve lombarda, couve roxa e milho	202,2	48,4	0,5	0,0	7,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Sexta-Feira	Sopa	Couve coração	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7
	Prato	Massada de peixe ^{1,4}	1847,1	441,4	6,7	1,1	57,5
	Salada	Cenoura, tomate e cebola	101,6	24,3	0,2	0,0	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem enofre 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

19 a 23 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1649,8	394,3	6,6	1,0	48,7
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	94,1	22,5	0,4	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes	1959,0	468,1	5,5	1,1	59,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos	284,6	68,0	3,7	0,6	6,0
	Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ¹	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12

26 a 30 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8
	Prato	Arroz de atum ⁴	2211,5	528,5	16,4	1,4	63,5
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	2738,2	654,4	15,4	4,5	65,2
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ¹	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3
	Prato	Filetes de arinca ⁴ gratinados ⁷ com pão ralado ¹ e arroz de tomate	1685,0	402,7	7,2	1,1	48,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹²	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada ¹	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0
	Prato	Pescada ⁴ assada com arroz de cenoura	1747,6	417,6	8,7	1,3	49,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 13

3 a 7 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹	2277,0	544,2	15,4	5,1	57,6
	Salada	Alface, milho e pepino	208,9	50	0,8	0,1	8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7
	Prato	Petinga frita ^{4,5} com arroz de couve e cenoura	2812,4	673,2	32,4	6,9	49,1
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2963,0	708,0	18,9	5,3	75,1
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2
	Prato	Adrotea no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1689,9	403,9	6,6	1,0	49,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1
	Prato	Strogonoff de frango ^{7,12} com esparguete ¹	2120,0	506,7	8,3	1,8	58,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	121,0	28,9	0,2	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

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, 11Sem enofre 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 14

10 a 14 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4
	Prato	Filetes de pescada ⁴ gratinados ⁷ com arroz de tomate	1736	414,9	8,8	1,3	48,4
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2
	Prato	Pá de porco assada com massa salteada ¹	2308,3	551,7	15,1	3,7	57,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5
	Prato	EMENTA FESTIVA - NATAL					
	Prato	Bacalhau ⁴ gratinado com molho béchamel ^{1,7} (bacalhau ⁴ , batata e cenoura)	1472,4	351,9	0,5	0,1	53,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4
Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a					
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço ⁶	2136,8	510,6	12,1	3,3	62,8
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,5	0,8	0	9,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2
	Prato	Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,3,7}	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão a				

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, 11Sem 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 disponibilizada pelos fornecedores.

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