

Semana

19 a 23 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|------------------|--|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve Lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato e Vegetais | Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1,4} com ervilhas e cenoura | 2255,0 | 538,9 | 14,4 | 2,3 | 63,6 | 5,9 | 37,1 | 1,8 |
| | | Alface, milho e tomate | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 |
| | 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 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|------------------|------------------------------------|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com arroz de cenoura | 2038,3 | 487,1 | 7,7 | 1,6 | 48,5 | 1,5 | 54,7 | 0,7 |
| | | Alface, beterraba e cenoura | 82,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,4 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|------------------|---|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 890,2 | 213,0 | 4,0 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 |
| | Prato e Vegetais | Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida | 1873,6 | 447,8 | 7,9 | 1,6 | 52,1 | 3,4 | 40,4 | 0,6 |
| | | Couve em juliana, pepino e tomate | 130,4 | 31,5 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 |
| | 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 | 16,7/12,6 | 1,1/5,1 | 0/0,2 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|------------------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,2 | 0,2 |
| | Prato e Vegetais | Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹ | 2239,9 | 535,3 | 12,1 | 3,3 | 59,5 | 4,9 | 45,7 | 0,5 |
| | | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|------------------|---------------------------------------|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} | 1828,7 | 437,0 | 11,9 | 2,2 | 52,2 | 3,5 | 28,7 | 4,4 |
| | | Milho, alface e tomate | 232,5 | 55,7 | 0,8 | 0,0 | 10,1 | 2,6 | 2,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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