

Semana

1 a 5 de outubro

			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 branca	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca estufado ^{1, 6, 12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	2305,5	551,0	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5
		Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	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.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato e Vegetais	Salada russa com pescada (batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido em salmoura) ^{3,4}	2089,6	499,4	6,8	1,3	62,6	6,1	45,4	0,8
		Alface, milho e pepino	208,8	50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato e Vegetais	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz	2757,3	658,9	14,1	4,3	74,8	3,7	56,2	1,0
		Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato e Vegetais	Badejo de tomatada ⁴ com batata e couve flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6
		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)/ Pudim ^{3,7}	319,7/473 1,2	76,4/103	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
		FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.