

Semana

1 a 5 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (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 | Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa | 1511,2 | 361,2 | 5,2 | 0,9 | 62,7 | 5,3 | 14,0 | 0,1 |
| | | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| 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 | Feijoada vegetariana ¹² | 951,4 | 227,4 | 4,3 | 0,7 | 30,4 | 5,9 | 16,4 | 0,2 |
| | | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|------------------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| 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 | Grão-de-bico estufado com caril e batata | 2239,3 | 535,2 | 7,0 | 0,8 | 93,2 | 5,7 | 22,1 | 0,3 |
| | | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|------------------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| 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 | Jardineira de legumes | 2219,8 | 530,5 | 7,6 | 1,0 | 88,6 | 10,1 | 24,8 | 0,3 |
| | | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|------------------|----------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| 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 rijas, 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.