

Semana

5 a 9 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------------------------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,4 | 0,2 | |
| | Prato e Vegetais | Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ^{3,4} | 2027,2 | 484,5 | 5,7 | 1,1 | 62,6 | 6,1 | 44,1 | 0,8 |
| | | Alface, tomate e cenoura | 92,4 | 22,1 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,7 | 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) | |
|-------------|-----------------------------|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato e Vegetais | Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹ | 2918,6/2926,8 | 697,5/699,4 | 34,1/34,1 | 10,8/10,8 | 57,2/57,6 | 2,7/3,1 | 38,8/38,8 | 0,4/0,4 |
| | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------------------------|--|-------------|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato e Vegetais | Abrótea gratinada ^{4,7} com macedónia de legumes e arroz de cenoura | 1844,8 | 440,9 | 6,8 | 1,1 | 56,1 | 5,6 | 37,4 | 0,7 |
| | | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 |
| | 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 | 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) | |
|--------------|-----------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de alho francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato e Vegetais | Perna de frango assada com massa espiral ¹ | 220,2 | 527,5 | 5,9 | 1,4 | 56,9 | 2,5 | 60,1 | 0,6 |
| | | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------------------------|--|-------------|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | 989,3 | 236,4 | 3,8 | 0,7 | 37,5 | 5,3 | 12,2 | 0,2 |
| | Prato e Vegetais | Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e arroz branco | 1961,6 | 468,8 | 15,6 | 3,2 | 62,8 | 0,2 | 17,4 | 0,4 |
| | | Alface, milho e beterraba | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | 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 | 16,7/14,8 | 1,1/4,1 | 0/0,1 |
| 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 contém 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.