



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 8

1 a 5 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	458,2	109,5	1,5	0,3	16,6	4,1	0,2	7,1
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> , Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>	1665,4	398,0	13,2	4,0	32,9	34,1	0,5	3,0
	Salada	Alface, cenoura e pimento	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3
	Prato	Barrinhas de pescada douradas <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura	2132,5	509,7	17,1	1,6	57,7	25,6	2,0	6,7
	Salada	Couve-roxa, milho e tomate	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	514,1	122,9	1,6	0,2	18,1	5,4	0,3	5,0
	Prato	Frango assado c/ massa cotovelinhos <sup>(1)</sup>	2055,1	491,2	21,0	4,9	42,9	31,1	0,4	3,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com couve-branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	318,7	76,2	1,6	0,3	8,1	4,1	0,2	7,4
	Prato	Pescada gratinada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas e Feijão-verde cozido	1139,4	272,3	8,7	1,3	23,0	23,6	0,5	3,3
	Salada	Milho, pepino e tomate	172,9	41,3	0,5	0,1	4,8	2,7	0,0	2,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 9

8 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	286,7	68,5	1,9	0,3	6,9	3,5	0,2	6,1
	Prato	Massa com atum, cenoura e ervilhas <sup>(1)(4)</sup>	2047,5	489,4	21,2	2,1	37,2	33,2	1,5	6,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas e couve-portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	537,2	128,4	1,5	0,2	19,7	5,9	0,2	6,3
	Prato	Carne de porco assada (fatiada), Massa fusilli com cogumelos <sup>(1)(12)</sup>	1691,0	404,2	19,7	5,7	28,7	26,8	0,5	1,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	283,8	67,8	1,6	0,3	7,9	2,9	0,2	6,7
	Prato	Abrótea assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas	1066,9	255,0	7,5	1,1	22,3	22,9	0,5	3,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz	1853,0	443,0	15,0	6,0	41,0	29,0	1,0	2,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	519,3	124,1	1,6	0,2	18,2	5,6	0,2	5,0
	Prato	Paloco com broa (c/ ovo e batatas) <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup>	1655,8	395,7	15,5	2,6	30,5	31,1	2,6	3,6
	Salada	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 10

15 a 19 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	312,5	74,7	1,5	0,2	10,7	2,9	0,2	2,3
	Prato	Empadão de carne (c/ arroz) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	1974,0	471,8	20,0	5,9	40,9	31,1	0,2	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas <sup>(12)</sup>	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	455,8	108,9	1,5	0,2	15,8	4,6	0,4	6,9
	Prato	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Purê de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	1051,7	251,4	6,3	1,3	23,4	24,1	0,6	4,2
	Salada	Pimento, pepino e tomate	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	451,7	108,0	1,4	0,2	16,0	4,3	0,2	5,2
	Prato	Perna de peru estufada com Esparguete <sup>(1)</sup>	1677,7	401,0	17,9	4,4	30,1	28,6	0,3	2,5
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	245,7	58,7	0,3	0,0	6,8	4,0	0,1	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	256,3	61,2	1,5	0,3	6,8	2,9	0,2	6,1
	Prato	Badejo de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas loursas	1166,0	278,7	10,3	1,0	21,7	23,7	0,3	2,5
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	495,7	118,5	1,9	0,3	17,5	4,9	0,2	4,3
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco	1987,6	475,1	17,1	4,4	45,2	32,6	0,4	3,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Crema de cenoura com couve-branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	502,0	120,0	1,5	0,1	18,3	4,1	0,3	9,6
	Prato	Massada de peixe com coentros <sup>(1)(2)(4)(14)</sup>	1341,6	320,6	9,8	1,2	33,0	21,9	1,1	5,2
	Salada	Milho, pimento e tomate	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0
	Prato	Perna de frango assada com Arroz de milho	1877,3	448,7	22,9	4,8	33,0	26,6	0,5	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	237,2	56,7	0,3	0,0	5,9	4,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	504,6	120,6	1,4	0,2	18,6	4,9	0,2	5,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	1199,2	286,6	9,5	1,7	22,7	26,7	0,6	3,7
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Crema de couve-flor com cenoura e nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	401,4	95,9	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,8
	Prato	Carne de porco aos cubos com cenoura, Esparguete <sup>(1)</sup>	1675,7	400,5	15,7	4,9	33,0	29,6	0,3	5,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(7)</sup>	281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Prato	Feijoada de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz branco	1889,0	451,5	9,1	1,4	54,3	31,5	1,1	6,2
	Salada	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijã, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 12

29 de outubro a 3 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	410,6	98,1	1,4	0,2	14,8	3,7	0,2	5,9
	Prato	Salada de frango (c/ ovo, massa, cenoura e milho) <sup>(1)(3)(12)</sup>	1252,5	299,4	12,2	2,3	17,6	28,0	0,4	2,3
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	164,7	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,1	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1
	Prato	Salmão gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	1979,2	473,0	33,3	6,1	20,3	22,2	0,3	1,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	530,0	126,7	1,8	0,3	18,1	5,8	0,2	5,0
	Prato	Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com massa cotovelinhos	1285,0	307,1	7,7	1,2	28,2	26,1	0,5	7,8
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época ( min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(7)</sup>	281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	408,0	97,5	1,6	0,2	13,7	4,2	0,2	5,5
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda, Arroz de brócolos	2240,3	535,4	17,6	4,2	56,8	32,6	0,3	5,2
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.