



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 8

1 a 5 de novembro

Segunda-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
	FERIADO										
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾	471,6	112,7	1,5	0,3	17,2	4,4	0,2	7,4	FT
	Prato	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾	2463,5	588,8	7,6	1,3	93,1	28,8	0,5	6,9	V
	Salada	Alface, cenoura e pimento	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6	FT
	Prato	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho ⁽¹²⁾	1862,5	445,2	8,5	1,3	58,1	22,5	0,4	5,7	FT
	Salada	Couve-roxa, milho e tomate	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9	SLD
	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	FT
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	527,5	126,1	1,6	0,2	18,7	5,7	0,3	5,3	FT
	Prato	Soja estufada com cenoura e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de favas	2066,7	494,0	9,4	1,1	56,8	37,4	0,3	4,5	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com couve branca	332,0	79,4	1,6	0,3	8,7	4,4	0,2	7,7	FT
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura ⁽¹²⁾	1651,2	394,6	10,2	1,3	54,6	15,2	0,4	5,9	FT
	Salada	Milho, pepino e tomate	172,9	41,3	0,5	0,1	4,8	2,7	0,0	2,8	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

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) Amendoin, (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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 9

8 a 12 de novembro

Segunda-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾ Massa com soja, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ Beterraba, cenoura e tomate Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura ⁽¹⁾	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
			550,6	131,6	1,5	0,2	20,3	6,2	0,2	6,6	ET
Terça-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Lentilhas e couve-portuguesa Almôndegas de grão-de-bico no forno ⁽¹⁾ , Massa fusilli com cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1818,1	434,5	9,5	1,2	48,1	32,1	0,3	4,3	ET
		Cenoura, couve-roxa e pepino Fruta da época (min. 3 variedades)	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	ET
Quarta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Creme de alho francês com cenoura e curgete ⁽⁹⁾ Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas cozidas	297,2	71,0	1,6	0,3	8,5	3,2	0,2	7,0	ET
		Alface, cenoura e milho Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	1770,9	423,3	6,2	0,8	58,2	22,7	0,4	5,4	V
Sexta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	SLD
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									FT
Sexta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Feijão-verde com cenoura Ervilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz de cenoura	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	ET
		Alface, pepino e tomate Fruta da época (min. 3 variedades)	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7	V
Sexta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	ET
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									ET
Sexta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Feijão vermelho com nabiças Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa ⁽¹⁾	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	ET
		Alface, milho e pimento Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	SLD
Sexta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								ET

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) Amendoin, (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 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 VEGETARIANA - 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)	
Sopa	Creme de abóbora com brócolos	325,9	77,9	1,5	0,2	11,3	3,2	0,2	2,6	FT
Prato	Empadão de soja com feijão vermelho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1832,9	438,1	9,7	1,1	46,7	33,2	0,4	5,6	FT
Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	SLD
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas ⁽¹²⁾	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	FT
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Alho francês com couve-coração ⁽⁹⁾	469,2	112,1	1,5	0,2	16,4	4,9	0,4	7,2	FT
Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Puré de batata ⁽⁶⁾	1953,1	466,8	9,4	1,4	59,6	24,1	0,5	5,4	V
Salada	Pimento, pepino e tomate	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ⁽⁹⁾	465,1	111,2	1,4	0,2	16,6	4,6	0,2	5,5	FT
Prato	Pimentos recheados com bolonhesa de lentilhas, Esparguete ⁽¹⁾	1644,9	393,1	5,5	0,8	59,6	21,0	0,3	4,1	V
Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	245,7	58,7	0,3	0,0	6,8	4,0	0,1	4,6	SLD
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Curgete com alface	269,6	64,4	1,5	0,3	7,4	3,2	0,2	6,4	FT
Prato	3 feijões de cebolada com Batatas louras	1760,4	420,7	8,2	1,3	55,8	20,5	0,4	4,5	V
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Grão-de-bico com agrião	509,1	121,7	1,9	0,3	18,1	5,2	0,2	4,6	FT
Prato	Soja estufada com cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	2169,1	518,4	9,4	1,1	63,6	36,8	0,3	3,3	V
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIETA VEGETARIANA - Lote 2



Semana 11

22 a 26 de novembro

Segunda-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Creme de cenoura com couve branca	515,3	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	FT
Prato	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros ⁽¹⁾	1838,1	439,3	8,4	1,3	62,2	22,2	0,3	5,0	FT
Salada	Milho, pimento e tomate	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2	SLD
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Terça-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FT
Prato	Hamburguer de grão-de-bico e cenoura no forno ⁽¹⁾ com Arroz de milho	2516,2	601,4	12,4	1,8	94,6	21,1	0,4	4,6	V
Salada	Alface, couve-roxa e milho	237,2	56,7	0,3	0,0	5,9	4,7	0,1	3,5	SLD
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	FT
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quarta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde	518,0	123,8	1,4	0,2	19,2	5,2	0,2	5,5	FT
Prato	Empadão de soja com ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1719,6	411,0	9,7	1,0	42,4	31,5	0,4	5,6	FT
Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,1	3,6	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quinta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	414,8	99,1	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,1	FT
Prato	Soja estufada com cenoura e feijão catarino ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	1864,6	445,7	6,6	0,8	53,8	34,7	0,3	3,6	V
Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Sexta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Macedónia de legumes	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0	FT
Prato	Feijoada de feijão branco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	2234,4	534,0	8,6	1,3	77,4	25,4	0,5	5,3	V
Salada	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	SLD
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (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 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 VEGETARIANA - Lote 2



Semana 12

29 de outubro a 3 de dezembro

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface ⁽⁹⁾	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	FT
			424,0	101,3	1,4	0,2	15,4	4,0	0,2	6,2	
Prato		Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1760,0	420,7	8,8	1,4	52,1	22,0	0,3	5,0	FT
Salada		Couve-roxa, pepino e tomate	164,7	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,1	4,7	FT
Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
Pão		Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	FT
			447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4	
Prato		Hambúrguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	1700,5	406,4	5,0	0,8	62,4	21,7	0,6	3,3	V
Salada		Alface, beterraba e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6	SLD
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	FT
Pão		Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
FERIADO											
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	FT
			543,4	129,9	1,8	0,3	18,7	6,1	0,2	5,3	
Prato		Soja estufada (cubos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Salada russa	1687,2	403,2	6,2	0,6	42,1	36,0	0,4	5,1	V
Salada		Couve-roxa, cenoura e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	FT
Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
Pão		Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	FT
			421,4	100,7	1,6	0,2	14,3	4,5	0,2	5,8	
Prato		Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de brócolos	1900,8	454,3	10,5	1,4	67,1	16,5	0,3	5,7	V
Salada		Alface, cenoura e couve em juliana	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9	FT
Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (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 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.