



# Ementa

Semana 1

12 a 16 de setembro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira 12</b>	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira 13</b>	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Quarta-Feira 14</b>	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	438,5	104,8	1,3	0,2	15,3	4,8	0,2	5,5
	Prato	Febras de porco grelhadas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de milho e ervilhas	1920,5	459,0	17,3	4,4	38,4	34,0	0,4	2,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) <sup>(9)</sup> , Arroz de milho	1848,1	441,7	8,2	1,2	64,6	21,4	0,3	3,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	284,5	68,0	0,3	0,1	8,4	4,4	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.							
<b>Quinta-Feira 15</b>	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	Solha no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas assadas	1105,0	264,1	8,8	1,3	21,7	23,3	0,4	2,5
	Vegetariano	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Batatas assadas	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	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.							
<b>Sexta-Feira 16</b>	Sopa	Grão-de-bico com nabiça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	535,1	127,9	2,0	0,3	19,0	5,3	0,2	5,6
	Prato	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli cozida <sup>(1)</sup>	1984,0	474,2	22,8	5,0	32,2	32,6	0,5	2,9
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) <sup>(9)</sup> , Massa fusilli cozida <sup>(1)</sup>	1571,1	375,5	9,1	1,4	47,1	17,0	0,3	7,3
	Salada	Tomate, milho e pimento	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4
	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 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.



# Ementa

Semana 2

19 a 23 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira 19</b>	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Salada	Cenoura, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
<b>Terça-Feira 20</b>	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batatas assadas								
	Salada	Alface, milho e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>								
	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)	
<b>Quarta-Feira 21</b>	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas								
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco								
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
<b>Quinta-Feira 22</b>	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>								
	Vegetariano	Soja à Gomes de Sá <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup>								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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)	
<b>Sexta-Feira 23</b>	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada <sup>(1)</sup>								
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde <sup>(1)(12)</sup>								
	Salada	Alface, pepino e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 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.



Semana 3

## Ementa

26 a 30 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira 26	Sopa	Creme de abóbora com ervilha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	307,5	73,5	1,3	0,2	11,4	2,4	0,2	2,1
	Vegetariano	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(14)</sup> com Arroz de feijão							
	Salada	1797,9	429,7	13,2	2,5	47,0	29,2	0,5	2,2
	Sobremesa	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão							
	Pão	1632,2	390,1	8,5	1,3	54,4	15,8	0,4	6,4
	Salada	Milho, couve roxa e pepino							
	Sobremesa	258,2	61,7	0,4	0,1	6,9	4,5	0,1	3,6
	Pão	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 de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira 27	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	535,1	127,9	1,8	0,2	19,0	5,5	0,2	5,8
	Vegetariano	Peru assado com Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Salada	1637,6	391,4	17,7	4,4	28,7	28,2	0,3	1,4
	Sobremesa	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Pão	2034,3	486,2	10,1	1,3	52,7	38,0	0,3	6,3
	Salada	Cenoura, alface e tomate							
	Sobremesa	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira 28	Sopa	Curgete e macedónia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	483,7	115,6	1,6	0,3	17,2	4,6	0,2	7,2
	Vegetariano	Arroz de tamboril <sup>(2)(4)(14)</sup>							
	Salada	1156,5	276,4	7,4	1,1	40,9	10,8	0,5	1,3
	Sobremesa	Salada de feijão com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) <sup>(12)</sup>							
	Pão	1608,3	384,4	8,2	1,3	47,2	19,8	0,3	5,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Pão	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
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira 29	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	443,9	106,1	1,5	0,3	16,2	3,9	0,2	6,9
	Vegetariano	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>							
	Salada	1717,5	410,5	16,9	4,4	33,1	30,5	0,4	1,0
	Sobremesa	Feijão preto estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>							
	Pão	2028,4	484,8	8,5	1,3	68,9	22,0	0,4	4,6
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	284,5	68,0	0,3	0,1	8,5	4,4	0,1	5,1
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira 30	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3
	Vegetariano	Chocos estufados <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e Macedónia de legumes							
	Salada	1656,9	396,0	9,3	2,6	29,8	42,9	1,5	10,0
	Sobremesa	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas <sup>(1)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Macedónia de legumes							
	Pão	2895,3	692,0	11,7	1,8	97,4	33,0	0,6	12,4
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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) Tremçoço, (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.