



Semana 13

## Ementa

5 a 9 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Atum com ovo e salada russa <sup>(3)(4)</sup>							
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	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)
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de milho e ervilhas							
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com alho francês, couve-flor e espinafres <sup>(9)</sup> , Arroz de milho e ervilha							
	Salada	Alface, cenoura e pimento							
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(14)</sup> com Arroz de feijão							
	Vegetariano	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Batatas alouradas							
	Salada	Alface, milho e pimento							
	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)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada	<b>FERIADO</b>							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Arroz de tamboril <sup>(4)(12)</sup>							
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de alho francês <sup>(9)</sup>							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 14

## Ementa

12 a 16 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	382,1	91,3	1,9	0,2	12,6	3,6	0,3	4,3
	Vegetariano	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Salada	1836,7	439,0	19,6	5,8	30,3	33,9	0,4	2,5
	Sobremesa	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Pão	1717,2	410,4	8,3	1,2	58,7	20,4	0,3	3,2
	Salada	134,6	32,2	0,5	0,0	3,4	2,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	427,0	102,1	1,5	0,2	16,0	3,1	0,2	7,1
	Vegetariano	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada camponesa							
	Salada	1207,5	288,6	4,8	0,7	31,4	25,7	0,8	6,9
	Sobremesa	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batatas assadas							
	Pão	1959,1	468,2	8,5	1,6	68,4	23,3	0,5	5,9
	Salada	194,2	46,4	0,5	0,0	4,8	3,6	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(7)</sup>							
	Pão	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 de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	356,0	85,1	1,2	0,1	13,5	3,1	0,2	5,0
	Vegetariano	Carne de vaca estufada (cubos) com Arroz de ervilhas							
	Salada	1835,8	438,8	18,3	5,3	36,6	29,5	0,2	2,3
	Sobremesa	Soja estufada (cubos) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com Arroz de ervilhas							
	Pão	1952,4	466,6	9,3	1,1	53,3	35,4	0,2	1,6
	Salada	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Feijão branco com couve-portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	583,7	139,5	1,7	0,2	20,6	6,4	0,2	7,5
	Vegetariano	Paloco à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>							
	Salada	1696,2	405,4	26,5	9,2	22,6	17,9	1,7	0,7
	Sobremesa	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Batatas cozidas							
	Pão	1220,5	291,7	5,1	0,8	39,4	14,1	0,5	6,3
	Salada	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	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 de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0
	Vegetariano	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada <sup>(1)</sup>							
	Salada	1782,1	425,9	20,4	4,5	30,8	28,1	0,5	3,3
	Sobremesa	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde <sup>(1)(12)</sup>							
	Pão	1591,1	380,3	10,6	1,4	49,3	15,8	0,3	4,9
	Salada	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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) Tremço, (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.