



Ementa

Semana 15

2 a 6 de Janeiro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	519,2	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,2	5,2
	Prato	Febras de porco grelhadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , 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) ⁽⁹⁾ , Arroz de milho	1848,1	441,7	8,2	1,2	64,6	21,4	0,3	3,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,9	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Prato	Solha no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas alouradas	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 ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas alouradas	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	535,1	127,9	2,0	0,3	19,0	5,3	0,2	5,6
	Prato	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli cozida ⁽¹⁾	1984,0	474,2	22,8	5,0	32,2	32,6	0,5	2,9
	Vegetariano	Hambúrguer de ervilhas no forno ⁽¹⁾ , Massa fusilli cozida ⁽¹⁾	1586,6	379,2	6,1	1,0	54,9	17,4	0,5	5,2
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	271,1	64,8	1,3	0,2	10,3	2,1	0,2	2,1
	Prato	Atum com ovo e salada russa ⁽³⁾⁽⁴⁾	1685,8	402,9	15,9	1,9	26,5	33,7	1,5	6,6
	Vegetariano	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de brócolos	1909,2	456,3	9,3	1,1	52,4	34,3	0,5	2,2
	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) / Fruta assada	148,0 / 176,6	35,4 / 42,2	0,2 / 0,3	0,0 / 0,1	7,3 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,2 / 9,0
	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) 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 16

9 a 13 de Janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Cenoura, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Pescada assada ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ com batata cozida								
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾								
	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	Creme de cenoura com couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas								
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 couve portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾								
	Vegetariano	Soja à Gomes de Sá ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾								
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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) 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) Tremeço, (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 17

Ementa

16 a 20 de Janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de feijão								
	Vegetariano	Salteado de favas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Peru assado com Esparguete ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Cenoura, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Curgete e macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Arroz de tamboril ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Vegetariano	Salada de lentilhas com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) ⁽¹²⁾								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	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	Creme de feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾								
	Vegetariano	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾								
	Salada	Tomate, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Nabo, cenoura e couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Pota estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e Brócolos cozidos								
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno ⁽¹⁾ , Puré de batata ⁽⁶⁾ e Macedónia de legumes								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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) 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.



Ementa

Semana 18

23 a 27 de Janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	502,1	120,0	1,5	0,1	18,3	4,1	0,3	9,6
	Prato	Hambúrguer de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de cenoura	1385,7	331,2	7,4	2,1	38,5	25,8	1,4	2,6
	Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas estufado em molho de tomate ⁽¹⁾ com Arroz de cenoura	2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7
	Salada	Alface, milho e pepino	214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	381,6	91,2	1,5	0,2	13,6	3,3	0,2	5,0
	Prato	Pescada gratinada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas e Feijão-verde cozido	1139,4	272,3	8,7	1,3	23,0	23,6	0,5	3,3
	Vegetariano	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno ⁽⁶⁾ , Batatas cozidas	1918,3	458,5	8,3	1,1	61,6	23,3	0,4	5,6
	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) / 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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	414,6	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3
	Prato	Bifes de frango de tomatada, Massa fusilli com ervilhas ⁽¹⁾	1688,7	403,6	9,6	1,6	37,2	37,8	0,5	6,0
	Vegetariano	Soja de tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli com ervilhas ⁽¹⁾	2071,9	495,2	10,0	1,3	51,9	41,0	0,4	3,3
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	487,4	116,5	1,7	0,2	16,9	5,1	0,2	4,5
	Prato	Arroz de tentáculos de pota ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	1386,7	331,4	8,4	1,3	40,7	22,4	1,3	1,3
	Vegetariano	Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾	1730,5	413,6	8,5	1,3	60,7	15,6	0,3	7,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	373,2	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, massa cotovelos, s/ chouriço) ⁽¹⁾	2082,8	497,8	21,0	5,4	38,6	34,1	0,3	5,1
	Vegetariano	Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ⁽¹⁾	1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6
	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)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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) 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.



Ementa

Semana 19

30 de Janeiro a 3 de Fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Vegetariano	Atum com ovo e feijão-frade ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾							
	Salada	1868,8	446,7	22,9	3,0	22,4	35,7	1,3	1,2
	Sobremesa	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾							
	Pão	1822,3	435,5	8,3	1,3	57,8	21,3	0,4	6,2
		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	530,2	126,7	1,6	0,3	19,4	5,6	0,2	5,1
	Vegetariano	Arroz de aves (peru e frango, s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
	Salada	1137,9	272,0	9,1	0,7	24,3	22,7	0,3	0,5
	Sobremesa	Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾							
	Pão	1933,8	462,2	7,9	1,2	72,2	20,0	0,3	4,5
		167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9
		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1
	Vegetariano	Massada de paloco com coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾							
	Salada	1422,6	340,0	8,0	1,0	32,0	32,0	5,3	5,2
	Sobremesa	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ⁽¹⁾⁽¹²⁾							
	Pão	2104,0	502,9	9,2	1,5	67,7	25,0	0,4	6,3
		194,2	46,4	0,5	0,0	4,8	3,6	0,1	2,9
		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 ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	6,4
	Vegetariano	Tiras de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco							
	Salada	1987,6	475,1	17,1	4,4	45,2	32,6	0,4	3,6
	Sobremesa	Cogumelos com favas à Portuguesa ⁽⁵⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾							
	Pão	1527,0	365,0	13,2	1,8	39,4	14,2	0,5	6,3
		138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	400,1	95,6	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,7
	Vegetariano	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada camponesa							
	Salada	1207,5	288,6	4,8	0,7	31,4	25,7	0,8	6,9
	Sobremesa	Soja estufada com cenoura e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada camponesa							
	Pão	2023,8	483,7	9,5	1,1	51,0	38,2	0,4	9,0
		198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
		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 ⁽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) 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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.