



Semana 35

Ementa

5 a 9 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | 1690,5 | 438,3 | 17,8 | 2,7 | 38,6 | 4,5 | 30,3 | 2,1 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | 1458,7 | 347,5 | 7,7 | 1,3 | 50,9 | 2,9 | 17,4 | 1,4 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | 1468,3 | 350,9 | 8,4 | 1,4 | 39,8 | 5,8 | 27,7 | 0,7 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6/ 414,7 | 74,9/ 99,1 | 0,5/ 3,6 | 0,2/ 1,5 | 16,5/ 12,1 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 4,9 | 0,0/ 0,1 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----------------|-------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |
| Feriado | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 | 0,3 |
| | Prato | 1514,3 | 361,9 | 9,2 | 1,3 | 40,9 | 1,5 | 27,6 | 0,6 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 36

12 a 16 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com feijão-verde | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 |
| | Prato | Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas | 1390,3 | 332,3 | 16,2 | 3,2 | 52,0 | 2,0 | 16,5 | 0,4 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas | 1404,3 | 335,6 | 6,2 | 0,9 | 49,7 | 3,5 | 18,8 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|--|--|-------------|-------------|-----------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Nabo com cenoura e couve | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 1767,7 | 422,5 | 26,7 | 9,2 | 23,0 | 21,5 | 1,1 | 1,1 |
| | Vegetariano | Soja à Gomes de Sá ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 1672,8 | 399,8 | 10,0 | 1,2 | 38,0 | 33,0 | 0,3 | 1,8 |
| | 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 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. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com nabiças | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Arroz de aves (frango/peru) | 1738,9 | 415,6 | 9,9 | 1,7 | 39,8 | 0,6 | 40,6 | 0,5 |
| | Vegetariano | Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno | 2278,5 | 544,5 | 15,8 | 2,2 | 60,9 | 11,0 | 38,5 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pimento e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|---|--|--------------|-------------|-----------|--------------|---------------|-----------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Abóbora com couve branca | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Solha ⁴ gratinada com batata cozida e feijão-verde | 1308,8 | 312,8 | 9,4 | 1,5 | 24,3 | 2,3 | 31,8 | 0,8 |
| | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | Alface, Pepino e tomate | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com espinafre | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | Tiras de frango estufadas com fusillis ¹ | 1458,7 | 347,5 | 7,7 | 1,3 | 50,9 | 2,9 | 17,4 | 1,4 |
| | Vegetariano | Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cenoura e favas e fusillis ¹ | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | 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) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 37

Ementa

19 a 23 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | 1207,8 | 461,2 | 23,1 | 1,9 | 54,0 | 1,4 | 8,4 | 0,2 |
| | Vegetariano | 1643,4 | 392,7 | 4,7 | 0,8 | 69,4 | 3,4 | 16,2 | 0,2 |
| | Salada | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 389,3 | 93,0 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 5,7 | 4,0 | 0,2 |
| | Prato | 1332,9 | 318,6 | 4,0 | 1,0 | 28,4 | 1,2 | 41,5 | 0,6 |
| | Vegetariano | 1184,7 | 304,9 | 8,2 | 1,0 | 44,1 | 5,4 | 12,8 | 0,2 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6/ | 74,9/ | 0,5/ | 0,2/ | 16,5/ | 16,3/ | 1,1/ | 0,0/ |
| | Pão | 327,5 | 78,0 | 0,7 | 0,1 | 18,3 | 18,3 | 0,4 | 0,0 |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 |
| | Prato | 1646,5 | 393,5 | 12,0 | 2,1 | 30,1 | 2,7 | 40,5 | 0,5 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 |
| | Vegetariano | 2656,6 | 635,0 | 37,7 | 5,4 | 46,2 | 11,2 | 27,1 | 0,2 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6/ | 74,9/ | 0,5/ | 0,2/ | 16,5/ | 16,3/ | 1,1/ | 0,0/ |
| | Pão | 610,3 | 145,8 | 1,7 | 0,9 | 27,6 | 12,0 | 4,7 | 0,1 |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 |
| | Prato | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
 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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 38

26 a 30 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| | Prato | 1680,7 | 401,7 | 19,5 | 6,3 | 33,2 | 1,5 | 22,4 | 0,3 |
| | Vegetariano | 2453,6 | 586,4 | 19,5 | 2,7 | 68,9 | 6,4 | 32,3 | 0,2 |
| | Salada | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6/316,0 | 74,9/75,0 | 0,5/0,2 | 0,2/0,0 | 16,9/16,3 | 16,7/16,1 | 1,1/2,0 | 0,0/0,1 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 417,2 | 99,7 | 1,9 | 0,2 | 16,4 | 5,4 | 4,1 | 0,5 |
| | Prato | 1441,2 | 344,7 | 9,3 | 1,5 | 30,1 | 2,7 | 34,2 | 0,3 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | 2299,1 | 549,5 | 29,3 | 6,0 | 34,8 | 0,6 | 35,0 | 0,5 |
| | Vegetariano | | | | | | | | |
| | Salada | 202,2 | 48,3 | 0,9 | 0,2 | 6,4 | 6,0 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | 1930,1 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6/327,5 | 74,9/78,0 | 0,5/0,7 | 0,2/0,1 | 16,5/18,3 | 16,3/18,3 | 1,1/1,4 | 0,0/0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 429,7 | 102,7 | 1,6 | 0,2 | 18,0 | 6,6 | 4,1 | 0,2 |
| | Prato | 1443,4 | 345,0 | 13,4 | 2,5 | 24,0 | 2,0 | 31,4 | 0,8 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
 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 médios de 100 g ou 100 ml, 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.