



# Ementa

Semana 30

1 a 5 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	<b>Feriado</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	2047,5	489,4	21,2	2,1	37,2	33,2	1,5	6,0
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	1500,7	358,7	16,5	3,2	24,6	2,5	27,3	0,8
	Vegetariano	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3
	Salada	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	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/ 0,4	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 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 31

8 a 12 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7	0,1
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	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 <sup>1</sup> 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	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	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 <sup>1</sup> 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	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	1480,3	353,8	11,5	1,8	29,0	6,9	32,8	0,8
	Vegetariano	2377,7	568,6	8,7	1,4	92,4	14,9	28,2	0,7
	Salada	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	Sobremesa	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	1207,8	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4	0,2
	Vegetariano	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3
	Salada	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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.



## Ementa

Semana 32

15 a 19 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariano	2659,0	614,0	26,6	3,7	58,6	13,2	34,1	0,6
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	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 / 0,4	0,0 / 0,0
	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	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	Sobremesa	313,6 / 1240,3	74,9 / 296,0	0,5 / 16,4	0,2 / 9,2	16,5 / 32,6	16,3 / 32,6	1,1 / 5,4	0,0 / 0,2
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5	0,5
	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 <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: 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



## Ementa

Semana 33

22 a 26 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Atum com ovo e feijão-frade <sup>3,4</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massada de peixes <sup>1,4</sup> com coentros	1367,2	326,7	8,6	1,3	30,3	2,7	31,2	0,5
	Vegetariano	Massada <sup>1</sup> de feijão preto com cogumelos <sup>12</sup> e coentros	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	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 assada	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>12</sup>	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa <sup>12</sup>	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> estufada com arroz de feijão-verde	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda, arroz de feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria <sup>1,7</sup>	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1
	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: 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.



# Ementa

Semana 34

29 de maio a 2 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com molho de cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja <sup>6</sup> , ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos <sup>1</sup> )	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Meia desfeita de Paloco <sup>4</sup>	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>7</sup>	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Pernas de frango assadas com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	1469,1	351,1	4,3	1	32,6	2,1	44,6	0,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	1802,9	430,9	8,6	1,3	63,1	4,3	23,6	0,4
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolo	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Pescada no forno <sup>(4)(12)</sup> com Batata assada	953,1	227,8	5,5	0,8	21,0	22,5	0,5	1,8
	Vegetariano	Falafel <sup>1</sup> no forno com salada de batata, cenoura e feijão verde	799,0	1288,5	8,7	14,0	27,4	34,1	4,5	1,4
	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	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Arroz de carnes (porco e frango)	1721,0	411,3	11,5	2,4	43,6	3,9	32,3	0,5
	Vegetariano	Leguminosas estufadas (ervilha + lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês), arroz de brócolos/ Arroz de leguminosas estufadas com legumes	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	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 <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: 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.