



# Ementa

Semana 1

13 a 15 de setembro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Quarta-Feira</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	Hamburguer grelhado 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</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	Pescada 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</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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



# Ementa

Semana 2

18 a 22 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	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.							
Terça-Feira	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.							
Quarta-Feira	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Paloco 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.							
Sexta-Feira	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

25 a 29 de setembro

		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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		307,5	73,5	1,3	0,2	11,4	2,4	0,2	2,1
	Prato	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(14)</sup> com Arroz de feijão		1797,9	429,7	13,2	2,5	47,0	29,2	0,5	2,2
	Vegetariano	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão		1632,2	390,1	8,5	1,3	54,4	15,8	0,4	6,4
	Salada	Milho, couve roxa e pepino		258,2	61,7	0,4	0,1	6,9	4,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		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	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		535,1	127,9	1,8	0,2	19,0	5,5	0,2	5,8
	Prato	Peru assado com Esparguete <sup>(1)</sup>		1637,6	391,4	17,7	4,4	28,7	28,2	0,3	1,4
	Vegetariano	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>		2034,3	486,2	10,1	1,3	52,7	38,0	0,3	6,3
	Salada	Cenoura, alface e tomate		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		483,7	115,6	1,6	0,3	17,2	4,6	0,2	7,2
	Prato	Arroz de tamboril <sup>(2)(4)(14)</sup>		1156,5	276,4	7,4	1,1	40,9	10,8	0,5	1,3
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) <sup>(12)</sup>		1608,3	384,4	8,2	1,3	47,2	19,8	0,3	5,2
	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) / Gelatina <sup>(12)</sup>		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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		443,9	106,1	1,5	0,3	16,2	3,9	0,2	6,9
	Prato	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>		1717,5	410,5	16,9	4,4	33,1	30,5	0,4	1,0
	Vegetariano	Feijão preto estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>		2028,4	484,8	8,5	1,3	68,9	22,0	0,4	4,6
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa		284,5	68,0	0,3	0,1	8,5	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3
	Prato	Abrótea cozida <sup>(2)(4)</sup> com Batatas e Brócolos cozidos		1066,9	255,0	7,5	1,1	22,3	22,9	0,5	3,0
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas <sup>(1)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Macedónia de legumes		2895,3	692,0	11,7	1,8	97,4	33,0	0,6	12,4
	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 <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.